ಮಾರ್ಚ್ 1998 ಬೆಲೆ ರೂ 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ 12 ಸೂತ್ರಗಳು

ಅಪರೂಪದ ಅವಳಿಗಳು



ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ

ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ

ಚಿತ್ರ - ಪಾಠ

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕಸಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದೆ?



ಸ್ವ್ಯಾ ಗೇಲ್, ಹಂದಿಯ ಹೃದಯ ಕವಾಟವನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ... ಈಗ ಈಕೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ!...

ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ರಕ್ತ ಕಂಡರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?



ನಿಮ್ಮ ವಸಡುಗಳು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿವೆ. ಹಲ್ಲನ್ನು ತಿಂಡಿಯ ನಂತರ, ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಉಜ್ಜಿ. 'ಫ್ಲಾಸ್' ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - ೨ ಸಂಪುಟ - ೨ ಮಾರ್ಚ್ - ೧೯೯೮



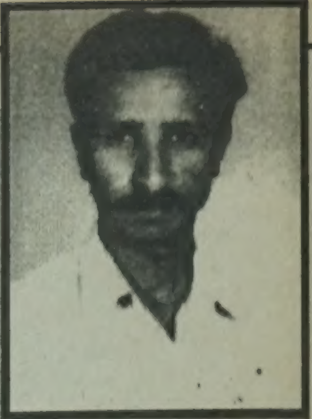








ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ನಿವಾರಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು



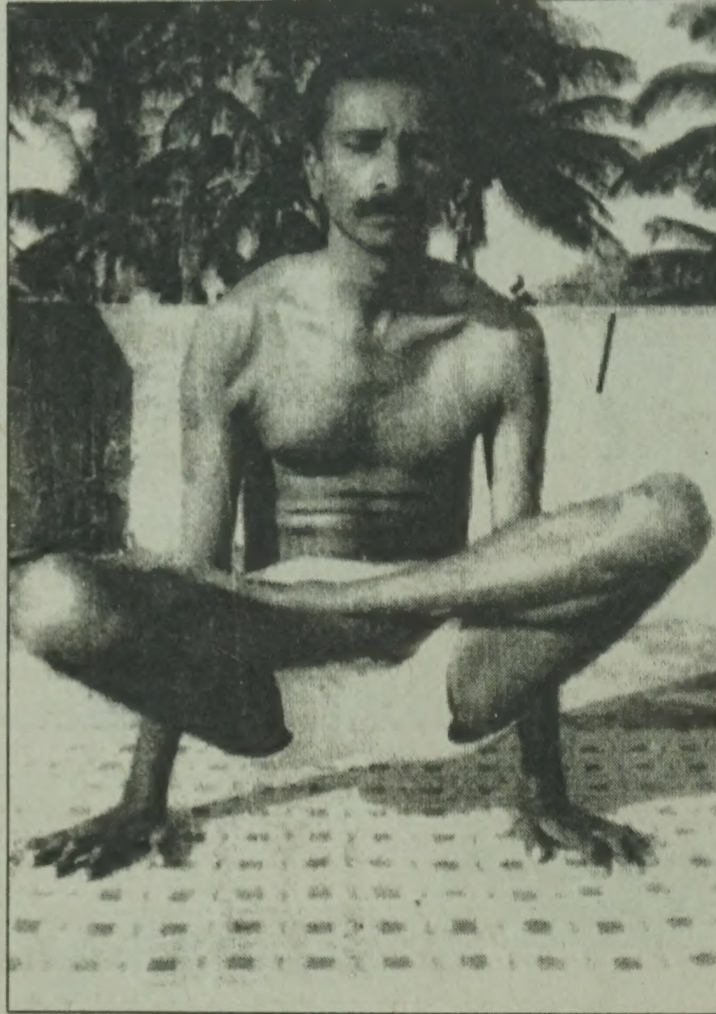
ಎಂ.ಜಿ.ನೀಲಕಂಠನವರ,
ವಕೀಲರು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಬೋಧಕರು
(C.Y.S. & D.Y.S.) K.U.D.
ತಿಮ್ಮಸಾಗರ ಗಲ್ಲಿ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಉತ್ತಿಥ ಪದ್ಮಾಸನ

ಉತ್ತಿಥ ಎಂದರೆ ಎತ್ತಿದ ಎಂದರ್ಥ. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಂಡಿ ಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವ ಈ ಭಂಗಿಗೆ 'ಉತ್ತಿಥ ಪದ್ಮಾಸನ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾ ಗಿದ್ದು, ಇದು ಪದ್ಮಾಸನದ ಪ್ರಬೇಧ ವಾಗಿದೆ.

ವಿಧಾನ :

ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಬೇಕು, ನಂತರ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಿಸಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿರಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಕೈಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು.



ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಆಸನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅವು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಗುವುದರಿಂದ ಅವು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಕೀಲುಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸೂಚನೆ :

ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ತ್ರೀ, ಪುರುಷರು ಈ ಆಸನ ಮಾಡಬಹುದು.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆಯೆ ?

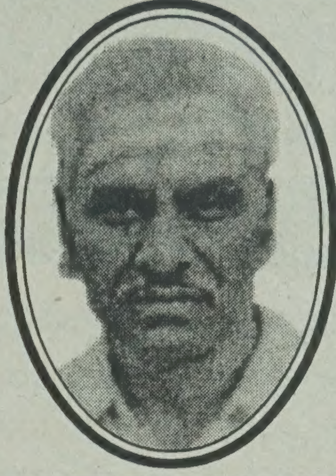
ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಸಾವಯವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ದಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ವಿವಿಧ ಹಂತ ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಪರೋಕ್ಷ ವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದೊರೆತರೆ ಸಾಕು. ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಸಿಗ ಲೆಂದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ಉಪಯೋಗವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ (ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬಡ ಜನರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹರಿಯು ತ್ತಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ಮೋರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯು ತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲ). ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವು ದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಯೂ ಆಗಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಲ್ಲ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ವಿಟಮಿನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.



ಜೀವಧಾರೆ



ಗೌರವ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು: ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗ - ಹೊಸ ಉಪಚಾರ

ಏಡ್ಸ್ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ೧೯೮೧ರಲ್ಲಿ. ಅಮೆರಿಕೆಯ ಸಲಿಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಚಾರ ಆಯಿತು. ಸಲಿಂಗಿ ಪುರುಷರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಏಡ್ಸ್ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ವೇಶ್ಯೆಯರೂ ಇದರ ಪಾಲುದಾರರೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ರೋಗ ಗಾಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿತು. ನೂರಾರು ಮುಗ್ಧರೂ, ಮಕ್ಕಳೂ ಬಳಲಿ ಸಾಯಹತ್ತಿದರು. ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಒಂದು ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಈ ಜೀವಿ ದೇಹದ ಹಲವಾರು ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕೆಡುಕು ಮಾಡುವುದರೊಡನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನೇ ನಾಶಪಡಿಸುವುದೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಒಂದು ಸಲ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಳಾಯಿತು ಎಂದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಜೀವವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಯ ರೋಗಾಣು ಸಹ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲಬಹುದು. ಈ ಮರಣವೂ ಸಹ ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟ ಮರಣ. ರೋಗಿ ಕೊರಕೊರಗಿ, ಬಳಲಿ-ಬೆಂಡಾಗಿ ಬೇಸರ ತರಿಸಿ ಸಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕಾರಣ ಏಡ್ಸ್ ಎಂದರೆ ದುರ್ಮರಣ ಎಂದೇ ಖಚಿತವಾಯಿತು.

ರೋಗದ ಪ್ರಸಾರವೂ ಬಹಳ ವೇಗದಿಂದ ಚಲಿಸಿ ಈ ರೋಗವು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರತಿ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹಳ್ಳಿಗೆ ತಲುಪಿತು. ಟ್ರಕ್ಕುಗಳ ಚಾಲಕರೊಡನೆ ಏಡ್ಸ್ ದೇಶದ ತುಂಬ ಆಡ್ಡಾಡತೊಡಗಿದೆ. ಯಾರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಬರುವುದೋ ಎಂಬುದು ದೊಡ್ಡ ಭಯ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಂಶಯ ಬಂದರೆ ಸಾಕು - ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹನ್ನೆರಡಾಣೆ ಸತ್ತಂತೆಯೇ ನಿಜ. ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ನುಂಗಿ ಹಾಕಬಹುದು ಎಂಬ ಭೀತಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತಲಿದೆ. ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರಳಯ ಒಂದು ತೆರನಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ನೋಡಬಹುದಾದ ಪ್ರಳಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳ ಅಟ್ಟಹಾಸ ಇರಬಹುದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವೇ ಸೇನಾಪತಿ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದುಗಳೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಸಾರುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಕೆಲದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದೆರಡು ಮದ್ದುಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ ಆಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಸಂಶಯ ಬಂದಿತು. ಒಂದು ಮದ್ದು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಒಪ್ಪಿದರು. ಆದರೆ ಮದ್ದು ಜನರ ಕೈಗೆ ಎಟುಕದಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅದರ ಉಪಪರಿಣಾಮಗಳು ರೋಗದ ತೊಂದರೆಗಿಂತಲೂ ಕೆಡುಕಿನವು ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡರು. ಚೀನಾ ದೇಶದವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆಂದು ಸಾರಿದರು. ಆ ವಿಧಾನದಿಂದ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಭಾರತದ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇವೂ ಸಹ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಆಸೆ ತೋರಿಸಿದರು. ಕೇರಳದ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದವು. ದೇಶದ ಜನರ ಲಕ್ಷ ಆಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿತು. ಕೆಲವು ಠಕ್ಕರು ಇದೇ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಬಂಡವಾಳ ಮಾಡಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಗುಣ ಉಂಟೆಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಹಣ ದೋಚಿದರು. ಇಂಥ ಮೋಸ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸರಕಾರದವರು ಹೊಸ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಎಬ್ಬಿಸಿದಷ್ಟು ಧೂಳನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಎಬ್ಬಿಸಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬೇಕಾಗುವುದು.

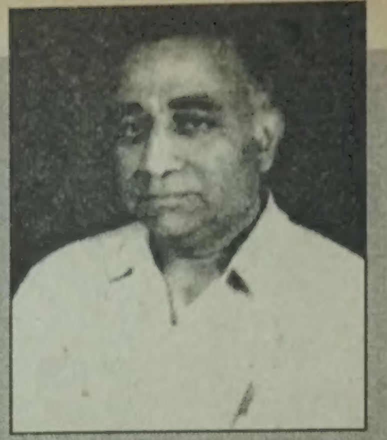
ಕಳೆದ ಜನವರಿ ೨೮ರಂದು ಮುಂಬಯಿಯ ಪೋತ್ದಾರ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನವರು ಒಂದು ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಹೊರಬಿಟ್ಟರು. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿಯೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ಅದು ನಿಜವೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಬೇಕು.

ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲು ಒಂದು ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡಿದೆ. ಇದರ ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು 'ಏಡ್ಸ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಆಂಡ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಸೆಂಟರ್'. ಇದನ್ನು 'ಅರ್‍ಕೋನ' ಎಂದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕರೆಯುವರು. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಬಂದು ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ದಾಖಲು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಯಿತು. ಇದನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅಮೆರಿಕೆಯ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪೋತ್ದಾರ ಕಾಲೇಜಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಕೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು. ಅಮೆರಿಕೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸಲು 'ಹೈಲಿ ಆಕ್ಟೀವ್ ಆಂಟಿ ರಿಟ್ರೋವೈರಲ್ ಥಿರಪಿ' ವಿಧಾನ ಬಳಸಿದರು. ಇದೊಂದನ್ನೇ ಬಳಸಿದಾಗ ಪರಿಣಾಮ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಧಾನದೊಡನೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಮದ್ದುಸೇರಿಸಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸಿದರು. ಆಗ ಯಶಸ್ಸು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ರೋಗಿಗಳು ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾಗಿದ್ದರು. ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವರೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮರುಜೀವನ ಪಡೆದಂತಾಗಿದೆ. ಅವರ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವುದು ಮಾಯವಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಜೀವಕಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿವೆ. ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು ? ಕೊರಡು ಕೊನರಿದಂತೆ, ಬರಡು ಹಯನಾದಂತೆ.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೇವಲ ದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮಹಾ ಕೊಡುಗೆ ಆಗುವುದು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಬಾವುಟ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಾರಲಿದೆ.

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ - ಸ್ವಾರಸ್ಯ

ಖನಿಜಾಂಶಗಳು - ಶರೀರ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪಂಚಪ್ರಾಣ



ಡಾ। ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಎಂ.ಡಿ.,
ವಿಜಾಪುರ

ನಾಮಕರಣ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ 'ಕುರ್' ಎಂದು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಉಸುರಿ 'ಉಕ್ಕಿನಂತಾಗು,... ಚಿನ್ನದಂತಾಗು...' ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಹರಸುವೆವು. ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಬೇಯಿಸಲು ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಂಚು ಬೇಕಾದರೆ ಬಳ್ಳದಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿದ ಚಟ್ನಿಯೇ ರುಚಿಯಾಗಿರು ತ್ತದೆ... ಉಷಃ ಪಾನವೆಂದು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ತಾಮ್ರದ ಗಿಂಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ, ಅನೇಕ ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ನಮ್ಮ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರು ತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಸಂಬಂಧ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಲೋಹ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧದ ಪಾತ್ರವನ್ನಾಡು ವುವು. ಕೆಲ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ವಾದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವಿಪುಲ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವುವು. ಇವುಗಳ ಅಭಾವ ಜೀವಕ್ರಿಯೆ ಗಳ ಸಮತೋಲತೆ ತಪ್ಪಿಸುವುವು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸೀಸ, ಸತುವುಗಳು ಹೇರಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸೇರಿದರೆ ಅವು ಬೀಡುಬಿಟ್ಟು ತೊಂದರೆ ತರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ದೇಹ ಸೇರುವುವು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುವುವು ಎಂಬ ಅರಿವು ನಮಗಿರಬೇಕು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಲೋರೈಡ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಗಂಧಕ ವಿಪುಲ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೆ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ತಾಮ್ರ, ಅಯೋಡಿನ್, ಕೋಬಲ್ಟೆಮನ್ ಫ್ಲೊರಿನ್ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಖನಿಜಾಂಶ ಜೀವಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ಪಡೆದಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಶರೀರ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪಂಚಪ್ರಾಣವೆನ್ನಬಹುದು.

ಖನಿಜಾಂಶಗಳಲ್ಲಿಯೇ ರಾಜ ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ. ಇದು ಸುಣ್ಣಾಂಶವೆನ್ನಬಹುದು. ಜೀವಕ್ರಿಯೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಕಿರೀಟಪ್ರಾಯ. ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದು ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಇರುವುವು. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಮುಖೇನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ ಲಭಿಸತಕ್ಕ ಆಹಾರವಾದ ಹಾಲು, ಅದರಲ್ಲೂ ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ ದೊರಕುವುದು. ರಾಗಿಯ ಮುದ್ದೆಯಲ್ಲಿಯೂ ವಿಪುಲವಾಗಿರುವುದು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೀನು, ಎಲುಬು, ಶೆಲ್ಲಿ ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳ ವಾದರೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾದ ಬದಾಮು, ವಠಾಣಿ, ಅವರೆ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆಕುಂಚನಗೊಳ್ಳಲು, ಹೃದಯ ತುಡಿಯಲು ರಕ್ತ ಕರಣೆಗಟ್ಟಲು, ನರದ ಆವೇಗ ಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ದೇಹದ ಯಾವತ್ತೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಲುಬಿನ ಹಂದರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಯೋಗುಣ ಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳಲು ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ, ರಂಜಕ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ ಕೊರತೆ ಯು ಎಲುಬನ್ನು ಸ್ಪಂಜನ್ನಾಗಿರಿಸಿ ಪೊಳ್ಳುತನ ಉಂಟು ಮಾಡುವುವು. ದಿನಕ್ಕೆ ೧೦೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಬೇಕು.

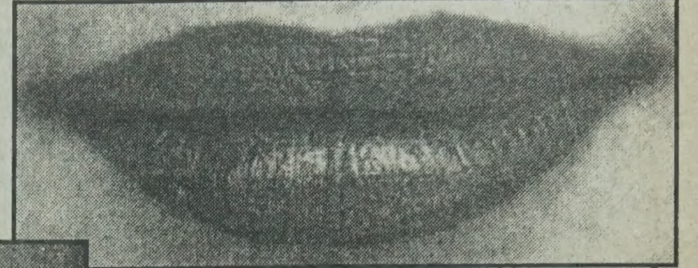
ಕಬ್ಬಿಣ ಲೋಹವೆಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು, ಆದರೆ ಅದರ ಪಾತ್ರ ಖನಿಜಾಂಶ ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತು? ಕಬ್ಬಿಣವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕದಲ್ಲಿರುವ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ದ ಮೂಲ ಘಟಕ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಂಬ ಪ್ರೋಟಿನ್ ದೊಡನೆ ಸಂಯುಕ್ತ ಹೊಂದಿದಾಗ ಹೀಮೋ ಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣವಾಯು ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವ ಸಾಧನ ವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ನುಗ್ಗೇ ಕಾಯಿ, ಎಲೆಗಳು, ಹುಣಸೆಯ ಹುಳಿ ಮುದ್ದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಧಿಕ ವಾಗಿರುವುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಲೆದೋರುವುದು. ದಿನಕ್ಕೆ ೧೦ ರಿಂದ ೧೫ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅಯೋಡಿನ್‌ದ ಅಗತ್ಯತೆ ಸಾರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿರಬಹುದು. ಅಯೋಡಿನ್ ಅಭಾವದಿಂದ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜೋತಾಡುವ ಗಂಟನ್ನು ನಾವು ಆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಾತರಗಿತ್ತಿ ಆಕಾರದ ಗುರಾಣಿಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಕೆಲ ರಸದೂತ ತಯಾರಿಸಲು ಮೂಲದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಅಗತ್ಯ ವಾಗಿದೆ. ಈ ರಸದೂತಗಳು ಶರೀರದ ಹಲವು ವಿಧದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಜೀವಾಳ ವಾಗಿವೆ. ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಗಳಗಂಡವಾಗುವುದು, ಇದಕ್ಕೆ ಗಾಯಟರ್ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ಅಯೋಡಿನ್ ಕೆಲವೇ ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ ಬೇಕಾದರೂ ಅವುಗಳ ಕ್ರಿಯಾ ಮಹತ್ವ ಅಪರಂಪಾ. ಇದನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ಮೂಲಕ, ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಹಾಲು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಸತುವು ಅಥವಾ ಜಿಂಕ ಕಿಣ್ವಗಳು ಹುಟ್ಟಲು ಮೂಲಾಧಾರ ಖನಿಜಾಂಶ. ಕಿಣ್ವಗಳು ಪಾಚಕ ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೋಶ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾ ಪ್ರಮುಖಗಳು. ಕಿಣ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ರಾಸಾ ಯನಿಕ ಅಂಗ ಸತುವು. ಇದು ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಲಿವ್ಹರ್, ಮಾಂಸ ಐಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು. ಫ್ಲುರೈಡ್ ಅತ್ಯಂತ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಸತುವು ಪ್ರತಿದಿನ ೨ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ಪುರುಷರಿಗೆ ೯.೫ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಫ್ಲುರೈಡ್ ೧ ರಿಂದ ೨ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಫ್ಲುರೈಡ್ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದು. ಸಲ್ಫರ್, ತಾಮ್ರಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವುವು.

ಹೀಗೆ ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಪಾತ್ರ ಜೀವಕ್ರಿಯೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತರವಾಗಿವೆಯಾದರೂ ಅವು ನಮಗೆ ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ಭೀಕರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ತರಬಲ್ಲದು. ■

"ಸುಂದರ ರೂಪಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ"





ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ



ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಾಸ್ತ್ರ (ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ) ಹೆಸರೇ ತಿಳಿಸುವ ಹಾಗೆ ಸುರೂಪವನ್ನು ನೀಡುವ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಶಾಖೆ. ಜಾರುತ್ತಿರುವ ಯೌವನವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ವಿಫಲವಾದಾಗ, ಉಳಿಯುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ!

ಯೌವನ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರುವಂತಿದ್ದರೆ... ?

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆಯಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ....

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ನರಿಗೆ ಕೆಲಸವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ...

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಇಲ್ಲದೆ, ಸದಾ ಚಿರಯೌವನಿಗನಾಗಿ ಉಳಿದು ಭೋಗ ಭಾಗ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಸುಖದ ಸುಪ್ಪತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ!

ಆದರೆ ಯೌವನ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ!.....

ಜಾರುತ್ತಿರುವ ಯೌವನದ ಒಡಲಿಗೆ ಕೃತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೆರುಗ ನೀಡಲು ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ವಿಹ್ವಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರು ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಸ್ತ್ರತಜ್ಞರ (ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್) ಕಡೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೆಸರೇ ತಿಳಿಸುವ ಹಾಗೆ ಸುರೂಪವನ್ನು ಕೊಡುವ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಬಹುಶಃ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಭಾರತೀಯರದೇ ಎತ್ತಿದ ಕೈ! ಜಗತ್ತಿಗೇ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕೃತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು, ಅರಿವನ್ನು ನಮ್ಮವರು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ನೀಡಿದರು. ಸುಶ್ರುತ, ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲೇ ಅಗ್ರಗಣ್ಯ. ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಮೂಗನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಿಗೆ, ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗಿ ಕಿವಿ ಮೂಗು ಕೊಯ್ಯಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ (ಶೂರ್ಪಣಖಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಬಗ್ಗೆ ನನಗಿನ್ನೂ ದಾಖಲೆ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ!!) ಸುಶ್ರುತ ಸುರೂಪವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದನು.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಟಿಪ್ಪು ಸುಲ್ತಾನನ ಕಾಲ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ. ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಮೂಗು ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಿಗೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಕಿವಿ ಮೂಗುಗಳನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಅವನ ಸೇನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರಂತೆ! ಈ ವಿದ್ಯೆ ತದನಂತರ ಎಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಯಿತೋ, ಹೇಗೆ ಮಾಯವಾಯಿತೋ ಅದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ! ಈ ಪ್ರಾಚೀನ ಪದ್ಧತಿಯ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಸುರೂಪವನ್ನು ನೀಡುವ ತಜ್ಞರು ಇಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ಅಪಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ತಜ್ಞರಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರ ಪ್ರಮಾಣ ೯:೧ರಷ್ಟಿದೆ.

ಜನ, ಸುರೂಪಿಗಳಾಗಲು ಏಕೆ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ?

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು

★ ಸುರೂಪಿಗಳು ಜನಪ್ರಿಯರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

★ ಸುರೂಪಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಬಲ್ಲರು.

★ ಸುರೂಪಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಗಾತಿಗಳು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಿರಿವಂತರು ದೊರೆಯಬಲ್ಲರು.

★ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಯೌವನಿಗರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನ್ಯತೆ.

ಇಂತಹ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳೇನಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರಿವಿಗೂ ಬರುವಂತಹದ್ದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.೯೦ ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಜಾರುತ್ತಿರುವ ಯೌವನವನ್ನು ಹಿಡಿದೆತ್ತಲು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮರೆಮಾಡಿ ಜನರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಂಕು ಬೂದಿಯನೆರಚಲು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಯೌವನ ಹಾಗೂ ಸುರೂಪ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಕುರೂಪಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಜನರ ಸ್ನೇಹ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಗಳಿಸಲು ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪಕಷ್ಟ! (ನಾನು ಕುರೂಪಿಗಳನ್ನು ಹಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸುರೂಪಿಗಳ

ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಸುರೂಪ ಹೃದಯ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅಹಂಕಾರಿಗಳಾಗಿ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು). ಅವರು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಷ್ಟೇ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವನ್ನು, ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಬಲ್ಲರೇ ಹೊರತು ಕೇವಲ at first sight ಅಲ್ಲ!

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಓದಿದ ಕೂಡಲೆ ನಾನೂ ಏಕೆ ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇವುಗಳ ಮಿತಿ, ಬೆಲೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಹತಜ್ಞರು ದೊರೆಯುವ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಆನಂತರ ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

೧. ಮುಖ ತಿದ್ದಿಕೆ (ಫೇಸ್ ಲಿಫ್ಟ್)

★ ಇದು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವೆ?

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯ ಮುಂಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ನೆರಿಗೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಂಡರೆ, ನೀವು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೪೦ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಮೀರಿದವರು, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿಗುವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವವರು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಯ ಆಕೃತಿ ಇನ್ನೂ ಸಹಜ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜನರು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅರ್ಹರು. (ಹಿಂದಿ ಚಿತ್ರರಂಗದ "ಎವರ್ ಗ್ರೀನ್ ಹೀರೋ"ಗಳಾದ ದೇವ್ ಆನಂದ್, ಜಿತೇಂದ್ರ ಮುಂತಾದವರು ಈ ಮುಖ ತಿದ್ದಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿಯಿದೆ).

ಮುಖ ತಿದ್ದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ೬ ವಿಧಗಳಿವೆ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಬಲ್ಲರು.

★ ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ಇದನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಅರಿವಳಿಕೆ (ಜನರಲ್ ಅನೆಸ್ತೀಸಿಯ) ಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಕಪೋಲದಿಂದ ಕಿವಿಯವರೆಗೆ ಕೊಯ್ದು, ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕೆಳಗಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಜಗ್ಗಿ ಹೊಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚರ್ಮ, ಸ್ನಾಯು, ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿರುವ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೀಗೇ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಗದ್ದದ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಗದ್ದವಿದ್ದರೆ, (ಡಬಲ್ ಚಿನ್) ಅಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನಾಜೂಕಾಗಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಲ್ಲದ ಮೂಳೆ ಸೊರಗಿದ್ದರೆ, ಗದ್ದದ ಮೂಳೆ ತಗ್ಗಿದ್ದರೆ, ಸೂಕ್ತ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಕೃತಕ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನೂ ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅರಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಮುಖವೆಲ್ಲ ಊದಿ ಭಾರವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ೩-೪ ದಿನಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೂ ಈ ಅನುಭವ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರ ಬಹುದು. ಊದಿದ ಮುಖ, ಬಿಗಿದುಕೊಂಡು, ಸ್ಪರ್ಶದ ಅರಿವು ತಗ್ಗಿ ನೋಯಬಹುದು. ನವೆಯಾಗಬಹುದು. ತಲೆನೋವು ಬರಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆಯಾವರಿಸಬಹುದು..... ಹೀಗೆ ಸುಮಾರು ೧೪ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ!

★ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ:

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ೭-೧೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ೧೪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳೆಲ್ಲ ವಾಸಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೂರು ವಾರಗಳ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ವೃತ್ತಿಗೆ ಹಾಜರಾಗಬಹುದು. ೩ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಹೊಸಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಬೇಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತಿರಬಾರದು.

★ ಅಪಾಯ ಸಂಭವತೆ:

ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಬಿಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ೩ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜೋಮು ಉಳಿದಿರಬಹುದು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ನೋವು ಕೆನ್ನೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿಯ ಬಳಿ ಉಳಿಯಬಹುದು. ನೀವು ನಕ್ಕಾಗ, ತುಟಿಗಳು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಸಮನಾಗಿ ಹರಡದಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ತೀರಾ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಮುಖದ ಒಂದು ಭಾಗ ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಕತ್ತರಿಸಿದೆಡೆಯಲ್ಲಿನ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಬೇಗನೆ ಮಾಯದಿರಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೊಲಿದ ಗಾಯಗಳ ಕಲೆ ಎದ್ದು ಕಾಣಬಹುದು.

★ ವೆಚ್ಚ : £೩,೦೦೦ - £೧೦,೦೦೦ (ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ)

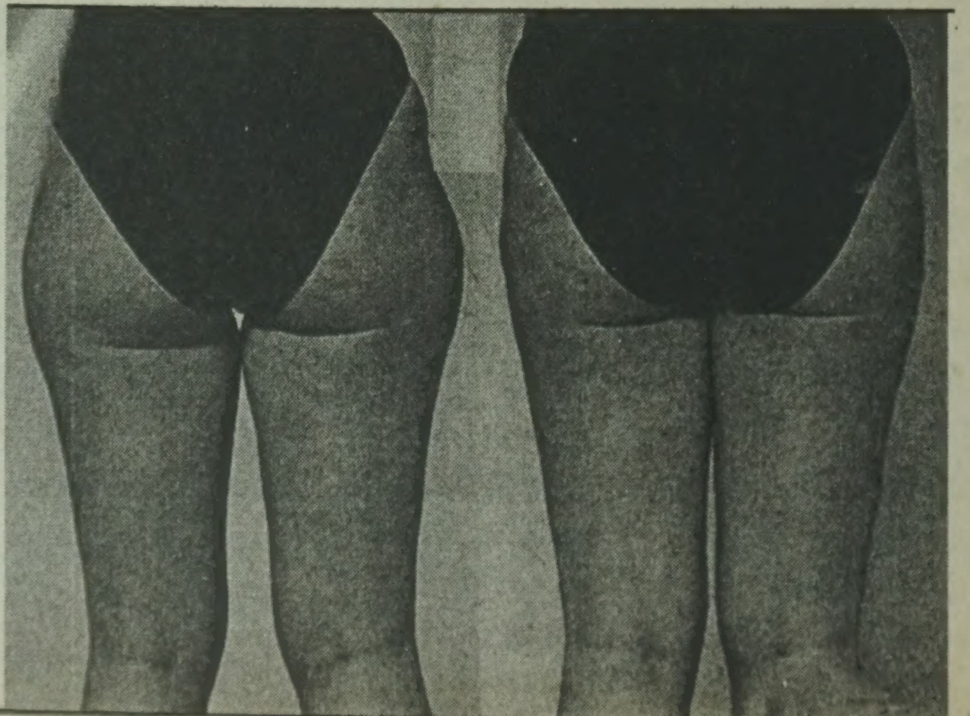
೨. ಹುಬ್ಬು ತಿದ್ದಿಕೆ (ಬ್ರೋ ಲಿಫ್ಟ್)

★ ಇದು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವೆ?

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನ ಚರ್ಮ ಜೋತು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ನೋಡಲು ದುಃಖಿತರಂತೆ, ಸದಾ ಚಿಂತಾಮಗ್ನರಾಗಿರುವವರಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಇವರ ಸಹಜ ದೃಷ್ಟಿಗೂ ಜೋಲುಬಿದ್ದ ಚರ್ಮ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರ ನೆರಿಗೆಗಳೂ ಇರಬಹುದು.

★ ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ಇದನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಅರಿವಳಿಕೆಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅಂತರ್ ದರ್ಶಕವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. (ಹೌದು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಉದರ ದರ್ಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಬಗೆಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಅಂತರ್‌ದರ್ಶಕಗಳು (ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿ) ತೀರಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ.



ಈ ವಿಶೇಷ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕ್ಯಾಮರ ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ)

ನೆತ್ತಿಕೂದಲ ಅಂಚಿನ ಬಳಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಚ್ಚನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಅಂತರ್‌ದರ್ಶಕವನ್ನು ಇಳಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತರ್‌ದರ್ಶಕದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಮರ, ನಳಿಕೆ ಹೋಗುವ ದಿಕ್ಕಿನ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೆತ್ತಿಮೂಳೆಗೆ, ಹಣೆಗೆ ಅಂಟಿರುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಬಿಡಿಸುತ್ತ ಜಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಜೋಲುಬಿದ್ದ ಚರ್ಮವೆಲ್ಲ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಉಳಿದುದನ್ನು ಕೂದಲ ನಡುವೆಯೇ ಹೊಲಿದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಜೋಲುಬಿದ್ದ ಹುಬ್ಬಿನ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಹಣೆಯ ಮೇಲಿರುವ ನೀಳ ನೆರಿಗೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಡ್ಡಡ್ಡ ಇರುವ ನೆರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರದಿರಬಹುದು.

★ **ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ :**

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನ ನಂತರ ತಿದ್ದಿದ ಹುಬ್ಬು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸುರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

★ **ಅಪಾಯ ಸಂಭವತೆ :**

ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗಿಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಬ್ಬುಗಳು ಸದಾ ಮೇಲೇರಿರುವಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಆಶ್ಚರ್ಯ ಸೂಚಕ ಭಾವನೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಏರುವಿಕೆ ಅಸಮವಾಗಬಹುದು. ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿರುವ ಕಡೆ ಕೂದಲು ದುರಬಹುದು.

★ **ವೆಚ್ಚ £ ೨,೦೦೦- £ ೩,೦೦೦**

೩. ರೆಪ್ಪೆ ಸುರೂಪಿಕೆ :

★ **ಇದು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವೆ ?**

ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಲೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಬಹುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗಿನ ಚರ್ಮ 'ನೀರು ತುಂಬಿದಂತೆ' ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಲಬಹುದು. ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮ ನೆರಿಗೆಗಟ್ಟಿ, ರೆಪ್ಪೆ ಕೂದಲನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಂದೆ ಜೋಲ ಬಹುದು. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗ ದಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೆಪ್ಪೆ ಸುರೂಪಿಕೆ ಯನ್ನು ಹುಬ್ಬು ತಿದ್ದುವಿಕೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

★ **ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ?**

ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಕೆಳ ಹಾಗೂ ಮೇಲಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕುಯ್ದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಜಗ್ಗಿ, ಕತ್ತರಿಸಿ, ಹೊಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನೂ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಯೌವನ ಪೂರ್ಣ ಜಾರದಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಚರ್ಮ ಮಾತ್ರ ಜೋತು ಬಿದ್ದವರಲ್ಲಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ರೆಪ್ಪೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದಲೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಗಾಯದ ಕಲೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ! ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ, ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಿಯಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉರಿ, ನೋವು, ಊತ, ಬಿಗಿದ ಅನುಭವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

★ **ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ :**

ಊತ ಹಾಗೂ ಗಾಯ ಸುಮಾರು ೧೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸೂಕ್ತ ಮೇಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಕಲೆಯನ್ನು ಮರೆಮಾಡಬಹುದು. ೩ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ೧೨ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣ ಸುತ್ತಲು ಸ್ಪರ್ಶದ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

★ **ಅಪಾಯ ಸಂಭವತೆ :**

ಗಾಯದ ಕಲೆ ಊದಿಕೊಂಡು ಹಲವು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕೆಂಪಗೆ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಕಣ್ಣ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಆರ್ದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಒಣಗಣ್ಣು ತಲೆದೋರ ಬಹುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ತುಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಕತ್ತರಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುದುಂಡಗೆ ಕಾಣಬಹುದು.

★ **ವೆಚ್ಚ :**

ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ರೆಪ್ಪೆ - £೧,೦೦೦

ಕೆಳಗಿನ ರೆಪ್ಪೆ - £೧,೨೫೦

ಎರಡೂರೆಪ್ಪೆ ಸಮಗ್ರ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ - £೨,೦೦೦

೪. ನಾಸಿಕ ಸುರೂಪಿಕೆ :

★ **ಇದು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವೆ ?**

ಶ್ರೀದೇವಿ, ನಮ್ಮ ಚಲನಚಿತ್ರರಂಗ ಕಂಡ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ನಟಿ. ಅವಳ ಮೊದಲ ಚಿತ್ರ "ಪದಿನಾರು ವಯದಿನಲೆ" ಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಅವಳ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ನಾನೂ ಮಾರು ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಆದರೆ "ಕಪ್ಪುಚುಕ್ಕೆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನುಂಗಿತು" ಎಂಬಂತೆ ಆಕೆಯ ಗಂಟು ಮೂಗು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಇರಿಸು ಮುರಿಸನ್ನು ಮಾಡಿತ್ತು. ಶ್ರೀದೇವಿ ಬಾಲಿವುಡ್‌ನನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೊದಲು ತನ್ನ ನಾಸಿಕ ಸುರೂಪಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಅನಂತರ ಇಡೀ ಭಾರತೀಯರ ಹೃದಯ ಮಿಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ ಸುದ್ದಿ ಈಗ ಇತಿಹಾಸ !

ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು ನಾಸಿಕ ಸುರೂಪಿಕೆ. ೧೮ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು (ಅಂದರೆ ಮೂಗು ತನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರಬೇಕು) ವಕ್ರವಾಗಿರುವ, ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಿರುವ, ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿರುವ ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ವಿಸ್ತಾರ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೈಕ್‌ಟೈಸನ್ನನ ಮೂಗನ್ನು ಶ್ರೀದೇವಿಯ ಮೂಗಿನಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ.

★ **ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ?**

ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗಿಬರಬಹುದು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ. "ಕ್ಲೋಸ್ಡ್" "ಓಪನ್" ಮತ್ತು "ಟಿಪ್". ಕ್ಲೋಸ್ಡ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಒಳಗಿನಿಂದ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಗಾಯ, ಕಲೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ದುಂಡಗಾಗಿಸಬೇಕಾದರೆ 'ಓಪನ್' ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ನಡುತಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಛೇದನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಚೂಪಾಗಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಹೊಳ್ಳೆಯ ಹೊರ ಹಿಂಭಾಗದ ನೆರಿಗೆಯ ಬಳಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಛೇದನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಿಣಿಮೂಗನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಟಿಪ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಅರಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಸುತ್ತಲು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ

ಬ್ಯಾಂಡೇಜನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಜುಮುಗುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಊತವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪಡರಿರುತ್ತದೆ. ನೋವು ಆಶ್ಚರ್ಯವಶಾತ್ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದವರೆಗು ಮೂಗಿನಿಂದ ಸಿಂಬಳ ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಿಯಬಹುದು.

★ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ :

ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ೪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟರನ್ನು ೧೦ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಬಿಚ್ಚಬಹುದು. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಊತ ಮತ್ತು ಜೋಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲೂ ಸಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

★ ಅಪಾಯ ಸಂಭವತೆ :

ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಹೊಸ ಮೂಗು ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಇದನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ಕಾಯಲೇಬೇಕು.

★ ವೆಚ್ಚ : £೩,೦೦೦

೫ ಸ್ತನವರ್ಧನೆ :

★ ಇದು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವೆ ?

ಸ್ತನ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಅದೇನೋ ಕೀಳರಿಮೆ ! ಇಂತಹವರನ್ನು ಹುಡುಗರೂ ಸಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಗೋಳು ಹೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತ ನಂತರ ಸ್ತನಗಳು ಜೋಲು ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಾರಣ ಸ್ತನಗಳು ಆಕಾರಗೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹವರೂ ಸಹ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಜೋತುಬಿದ್ದ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಸ್ತನತೊಟ್ಟು ತೂಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇವರೂ ಸಹ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ?

ಇದನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತನದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮೆತ್ತೆಗಳನ್ನು (ಸಿಲಿಕಾನ್, ಸಲೈನ್, ಹೈಡ್ರೋಜೆಲ್ (ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್) ಕೊಹೆಸಿವ್ ಜೆಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಚಪ್ಪಟೆ ಸ್ತನ ಉಬ್ಬಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಮೆತ್ತೆಗಳನ್ನು ಇಳಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ವಕ್ಷಮಹಾಸ್ನಾಯುವಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದಾಗ ಸ್ತನ ತುಂಬಾ ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮೆತ್ತೆಯನ್ನು ವಕ್ಷಮಹಾಸ್ನಾಯುವಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದರೆ ನೋವು ತುಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

★ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ :

೫- ೬ ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಒತ್ತು ಉಡುಪನ್ನು (ಕಂಪ್ರೆಶನ್ ಗಾರ್ಮೆಂಟ್) ಅಂದರೆ ಬಿಗಿಯಾದ ವಿಶೇಷ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಪಕ್ಕ ಒರಗಿ ಮಲಗಬಹುದು. ಅಡಿಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಬಾರದು. ೧೦ ದಿನಗಳ ನಂತರ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದಾದರೂ, ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ೩ ವಾರಗಳವರೆಗಾದರೂ ಕಾಯಬೇಕು. ೬ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮೈಮುರಿಯುವಂತಹ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಹುಗಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗಬಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಇಂತಹ ಕೃತಕ ಅಂತರ್ನಿವಿಷ್ಟಗಳ ಕಾರಣ, ಹಾಲೂಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಅಪಾಯ ಸಂಭವತೆ :

ಸೋಂಕಾಗಬಹುದು. ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಗಳು ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ತನ ವರ್ಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ತನ ತೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ಸ್ತನದ ಉಳಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವಾಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಸುತ್ತಲೂ ನಾರು ಅಂಗಾಂಶ ಬೆಳೆದು, ಸ್ತನ ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಬದಲು 'ಕಲ್ಲಿನಂತೆ' ಗಡುಸಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಸಿಟ್ಟ ಇಂಪ್ಲಾಂಟನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೆತ್ತೆಗಳು ಛಿದ್ರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

★ ವೆಚ್ಚ : £೩,೦೦೦ - £೩,೫೦೦

೬. ಸ್ತನ ಗಾತ್ರ ತಗ್ಗಿಸುವಿಕೆ :

★ ಇದು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವೆ ?

ಇದು ಹಿಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದದ್ದು. ಸ್ತನಗಾತ್ರ ಸಾಲದು ಮತ್ತಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಬೇಕು ಎಂದವರು ಹಲುಬಿದರೆ, ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ತನದ ಗಾತ್ರ ತೀರಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ; ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಸ್ತನಗಾತ್ರ ತಗ್ಗಿಸಲು ಸುರೂಪಿಕಾ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರಯದ ಹುಡುಗಿಯರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಾದರೂ ಸರಿ, ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ?

ಇದೊಂದು ಪ್ರಧಾನಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಸಮಗ್ರ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಸ್ತನದ ಊತಕವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ, ಸ್ತನದ ಆಕಾರವನ್ನು ಪುನರ್‌ರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ತೊಟ್ಟುಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟು ಮೂರು ಕಡೆ ಕಲೆಗಳು ಉಳಿಯಬಹುದು. ತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತ, ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಸ್ತನದ ಕೆಳಭಾಗದ ಮಡಿಕೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹಾಗೂ ಸ್ತನದ ಅಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದನೆಯ ಕಲೆ ೧-೨ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವಶಾತ್ ನೋವಿರದು.

★ ಚೇತರಿಕೆಯ ಅವಧಿ :

೨-೩ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ೩-೬ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಹೊಲಿಗೆಯ ಸ್ಥಳಗಳು ಮಾಯುತ್ತವೆ. ಸಹಜರೂಪಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಹುಡುಗಿಯರಿಗಿಂತ, ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

★ ಅಪಾಯ ಸಂಭವತೆ :

ಹಾಲೂಡಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತ ನಂತರವೇ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸ್ತನತೊಟ್ಟಿನ ಸಂವೇದನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟು ಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗಬಹುದು. ಹೊಸ ತೊಟ್ಟನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿಬರಬಹುದು.

★ ವೆಚ್ಚ : £೩,೫೦೦

೭. ಸ್ತನ ತಿದ್ದಿಕೆ (ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಅಪ್‌ಲಿಫ್ಟ್)

★ ಇದು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವೆ ?

೪೦ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಇವರು ತಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತು ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು. ಇವರ ಸ್ತನಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜೋತು ಬಿದ್ದ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ

ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

★ **ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?**

ಇದನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲು ಸ್ತನ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆನಂತರ ಸ್ತನದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೇಲೆ ಜಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತನ ತೊಟ್ಟು ಉಚಿತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ನಿಮಿರಿ ನಿಂತಾಗ ಇಡೀ ಸ್ತನ ಯುವತಿಯರ ಸ್ತನದ ಹಾಗೆ ಉಬ್ಬಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ ಸ್ತನ ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದು ಸರಳ ಹಾಗೂ ನೋವು ರಹಿತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

★ **ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ:**

೧೨ ವಾರಗಳು.

★ **ಅಪಾಯ ಸಂಭವತೆ:**

ಸ್ತನಗಾತ್ರ ತಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಪಾಯಗಳೇ ಇಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದಾದರೂ, ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

★ **ವೆಚ್ಚ: £ ೩,೫೦೦**

೮. ಉದರ ನೇರ್ಪಡೆ :

★ **ಇದು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವೆ?**

೪೦ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಮೀರಿದವರು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮಡಿಕೆಗಳು (ಟಯರ್‌ಗಳು !) ಹೆಚ್ಚಿ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಕ್ತ.

★ **ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?**

ಇದನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜಘನದಿಂದ ಜಘನದವರೆಗೆ ಛೇದಿಸಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಹೊಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಹೀರುವಿಕೆ (ಲಿಪೋ ಸೆಕ್ಷನ್) ಯನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ, ಸುಮಾರು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ೧-೨ ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

★ **ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ:**

೧೨ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತು ಉಡುಪುಗಳನ್ನು (ಪ್ರೆಶರ್ ಗಾರ್ಮೆಂಟ್ಸ್) ೩ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ೨-೩ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಾಮೂಲಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಕಲೆ ಮಾಯಲು ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ಬೇಕಾದೀತು.

★ **ಅಪಾಯಸಂಭವತೆ:**

ಸೋಂಕಾಗಬಹುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಸಂವೇದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಗಾಯಕಲೆ ಮಾಯಲು ವಾರಗಳೇ ಬೇಕಾದೀತು.

★ **ವೆಚ್ಚ: £೨,೫೦೦ - £೩,೦೦೦**

೯. ಕೊಬ್ಬು ಹೀರುವಿಕೆ (ಲಿಪೋ ಸೆಕ್ಷನ್)

★ **ಇದು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವೆ?**

ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಅನವಶ್ಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನೆರವಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ೩೫ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅರ್ಹರು. ಗದ್ದ, ಸ್ತನ, ಕೆಳ ಉದರ, ಜಘನ, ತೊಡೆಯ ಹೊರಭಾಗ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸುಮಾರಾಗಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ದೇಹ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಪ್ರಧಾನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಪಾರ ನೋಯುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ತಾಳ್ಮೆಯಿರಬೇಕು. ತಜ್ಞರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು. ಗುಣವಾಗಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಧಿ ಅವಶ್ಯ.

★ **ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?**

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ತೆಗೆಯಬೇಕಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ನಂತರ, ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಚ್ಚುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ತೂರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಒಂದು ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಯಂತ್ರ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ.

ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತು ಉಡುಪನ್ನು ಸದಾ ಧರಿಸಿರಬೇಕು.

★ **ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ:**

ಒತ್ತು ಉಡುಪನ್ನು ೩ ವಾರಗಳವರೆಗಾದರೂ ಧರಿಸಿರಲೇಬೇಕು. ಗಾಯದ ಊತ ಪೂರ್ಣ ಇಳಿಯಲು ೬ ತಿಂಗಳಾದರೂ ಬೇಕಾದೀತು.

★ **ಅಪಾಯ ಸಂಭವತೆ:**

ಒಂದು ಸಲ ೨-೩ ಲೀಟರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆಯಬಾರದು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತೀವ್ರವಾಗಿ, ರಕ್ತಪೂರಣವನ್ನು (ಬ್ಲಡ್‌ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫ್ಯೂಶನ್) ಮಾಡಬೇಕಾದೀತು. ೪-೬ ವಾರಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯದಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಏರುತಗ್ಗುಗಳು ಮೂಡಬಹುದು.

★ **ವೆಚ್ಚ £ ೧,೦೦೦-£ ೪,೫೦೦**

೧೦. ಕರ್ಣ ಸುರೂಪಿಕೆ :

★ **ಇದು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವೆ?**

ಗಣೇಶನ ಕಿವಿಯ ಹಾಗೆ ಮೊರದಗಲ ಇರುವ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಕಿರಿದಾಗಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೪ ವರ್ಷಗಳಾಗಿರುವಾಗ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ, ಇದನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

★ **ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?**

ಕಿವಿ ಅಗಲವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಅಗಲವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೃತಕ ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ, ತಲೆಯ ಪಾರ್ಶ್ವದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಛೇದನ ಮಾಡಿ, ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸಬಹುದು. ಆನಂತರ ಕಿವಿಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ೧೦ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನ ಕಾರಣ ಕಿವಿ ಕೇಳದಿರಬಹುದು. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಾಗ ಸಮಗ್ರ ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

★ **ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ:**

ಕಿವಿಗಳನ್ನು ತಲೆಯೆಡೆಗೆ ಆತು ಹಿಡಿಯಲು ನೆರವಾಗುವ ಹೆಡ್ ಬ್ಯಾಂಡನ್ನು ಹಲವು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಧರಿಸಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ೩ ವಾರಗಳ ನಂತರ ಕಿವಿಯ ಗಾಯ ಪೂರ್ಣ ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಊತ, ನೋವು, ಕೆಂಪಡರಿರುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ **ಅಪಾಯ ಸಂಭವತೆ:**

ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತೀವ್ರವಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತದ ಗರಣೆ ಕಿವಿಯ ಚರ್ಮದಡಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಮತ್ತೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಚಳಿಯು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಕಿವಿಯು

ನೋಯಬಹುದು.

★ ವೆಚ್ಚ : ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ £೧,೦೦೦.

೧೧. ಅಧರ ಸುರೂಪಿಕೆ :

★ **ಇದು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವೆ ?**

ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ತುಟಿಗಳನ್ನು ತುಸು ತುಂಬಿರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಿನ ಕಾರಣ, ಕಿರಿದಾದ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಎದ್ದುಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

★ **ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ?**

ಇದನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತುಟಿಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ 'ಕನ್ನ' ಕೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದರ ಅಥವಾ ಜಘನ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಭಾಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಹೊರಚರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಳಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದರಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಛೇದಿಸಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಕೊರೆದ ಕನ್ನದೊಳಗೆ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಸೂಕ್ತ ಆಕಾರ ಬಂದ ನಂತರ ಹೊಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸುರೂಪಿಕ ತಜ್ಞರು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನದಿಂದಲೂ ಮಾಡಬಹುದು. ತುಟಿಯ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೇ ಮಾಡಲು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಗುಣವಾದಾಗ ಚರ್ಮ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುದುರಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ತುಟಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉಬ್ಬುತ್ತವೆ.

★ **ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ :**

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ೨-೬ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ತುಟಿಗಳು ಊದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

★ **ಅಪಾಯ ಸಂಭವತೆ :**

ಮಾಡಿದ ಕಸಿ ನಾಟದಿರಬಹುದು. ನಾಟಿದರೂ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡದಿರಬಹುದು. ಆಗ ನಾಟಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕೂ ಆಗಬಹುದು. ಎರಡನೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಗಾಯಕಲೆ ಎದ್ದುಕಾಣಬಹುದು. ಅಥವಾ ಸಮಾಂಗತೆ ಮಾಯವಾಗಬಹುದು.

★ ವೆಚ್ಚ : £೭೫೦-೧,೨೫೦

೧೨. ದಟ್ಟ ಕೂದಲು :

★ **ಇದು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವೆ ?**

ಮುಂತಲೆ ಕೂದಲು ಉದುರಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ **ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ?**

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಂತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರಲಾರಂಭಿಸಿದರೂ, ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ದಟ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ೮-೧೦ ಕೂದಲಿರುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಲೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಸರಿನಿಂದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕುಣಿಗಳನ್ನು ತೋಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿರುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ನಾಟುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತೀವ್ರವಾಗಬಹುದು. ನೋವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಗಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

★ **ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ :**

ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಮೂಡುವ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆ ೧೫-೨೦ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ನಾಟಿ ಮಾಡಿದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉದುರುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಲು ೨-೩ ತಿಂಗಳಾಗಬಹುದು. ೨ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ಬಾಚಬಾರದು.

★ **ಅಪಾಯ ಸಂಭವತೆ :**

ಎಲ್ಲ ಕಸಿ ನಾಟದಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಬರಲು ಪದೇ ಪದೇ ಕೂದಲನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡಬೇಕಾದೀತು. ಕಸಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಟದಿದ್ದರೆ, ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವ ದಿಕ್ಕು ಅದಲುಬದಲಾಗಬಹುದು.

★ ವೆಚ್ಚ : ಒಂದೊಂದು ಕಸಿಗೆ £೮-೧೦.

ಹೊಸಮುಖ !

ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸಿಡುಬಿನ ಕಲೆಗಳಿರಬಹುದು. ಮೊಡವೆ ಕಲೆಗಳಿರಬಹುದು. ಗಾಯದ ಕಲೆಗಳಿರಬಹುದು. ನೋಡಲು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಷೋಡಷಿಯನ್ನು ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ 'ಚಂದ್ರಮುಖಿ' ಎಂದು ಹುಡುಗರು ವರ್ಣಿಸಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇವರು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ವಂಚಿತರಾಗಿ ನರಳಬಹುದು.

ಇಂತಹವರಿಗೆ ಹೊಸ ರೂಪವನ್ನು ನೀಡಲು 'ಡರ್ಮಾಬ್ರೇಶನ್' 'ಆಸಿಡ್ ಫೀಲಿಂಗ್' ನಂತರ ಒರಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇದುವರೆಗೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದವು. ಡರ್ಮಾಬ್ರೇಶನ್ ಚರ್ಮವನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದು. ಆಸಿಡ್‌ನಿಂದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವಿಕೆಯ ಆಸಿಡ್ ಫೀಲಿಂಗ್! ಇವು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಈಗ ಬಂದಿದೆ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ !

ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ಏರುತಗ್ಗುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮುಚ್ಚಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಲೇಸರನ್ನು ಹಾಯಿಸಿದ ನಂತರ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೋಯುತ್ತದೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಇರಬೇಕಾದೀತು. ೩-೬ ವಾರಗಳ ನಂತರ 'ಹೊಸಚರ್ಮ' ಮೂಡಿ, ಮುಖ ಹೊಸ ನುಣುಪು ಚರ್ಮದೊಡನೆ ಕಂಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಓಡಾಡುವಂತಿಲ್ಲ, ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿರೋಧಕ ಲೇಪನಗಳನ್ನು (ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಶನ್) ಜೀವನಾದ್ಯಂತ ಬಳಸುತ್ತಿರಲೇಬೇಕು.

ಇಡೀ ಮುಖವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು £೩,೫೦೦ ವೆಚ್ಚವಾದೀತು !

ಸ್ತನವರ್ಧಕ - ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ ?

ಸ್ತನವರ್ಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ದಿನಗಳಿಂದ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಚೀಲ ಹರಿದು, ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸೋರಿದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಮೆರಿಕವು ೧೯೯೨ರಲ್ಲಿ ಸ್ತನವರ್ಧನೆಗೆ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದೆಂದು ಕಾನೂನನ್ನು ತಂದಿತು. ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸೋರುವುದರಿಂದ ರುಮಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥೈಟಿಸ್ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ದೂರಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಸಿಲಿಕಾನ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು.

ಕೃತಕ ಕೀಲು ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಕಾನ್‌ನನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ದಿನಗಳಿಂದ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅನಾಹುತ ಸಂಭವಿಸಿದ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿಯಿಲ್ಲ. ಈ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್‌ಗಳು ೩೦-೪೦ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಸೋರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸುವ ಬಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪುರಾವೆಯಿಲ್ಲ.

೧೦ರಲ್ಲಿ ೧ ಸಲೈನ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಛಿದ್ರವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಉಪ್ಪು ನೀರು ನಿರುಪಾಯಕಾರಿ. ಈಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಕೊಹೆಸಿವ್ ಜೆಲ್ (ಮೆಕ್‌ಗನ್ ೪೧೦) ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಈ ಚೀಲ ತೂತುಬಿದ್ದರೂ, ಜೆಲ್ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ!

ಸುರೂಪ ಬಯಸುವ ಪುರುಷರು

ಇಂದು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸುರೂಪಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರದೇ ಮೇಲುಗೈ ! (೧೦:೧) ಆದರೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಯಸುವ

ಪುರುಷರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ೩೫-೪೫ ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಗಂಡಸರು ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಸೊಂಟದ ಬಳಿಯಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಧಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಣ್ಣ ಕೆಳಗಿರುವ ಚೀಲ, ಮಾಟಮೂಗು ಹಾಗೂ ಸುಂದರ ಕಿವಿ - ಪುರುಷರ ಆದ್ಯತಾ ಬಯಕೆಗಳು.

ಪುರುಷರೇಕೆ ಸುರೂಪಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ದೊರೆತಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಸುರೂಪ ಅಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ! ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹರಯದ ಜೊತೆಗೆ ಸುಂದರ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ದೊರೆತೀತಲ್ಲವೆ ! ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವನನ್ನು ಯಾರು ತಾನೆ ಬಯಸಿಯಾರು ?

ಪುರುಷರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮಗ್ರ ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಫಲಿತಾಂಶ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಫಲಿತಾಂಶದಿಂದ ತೃಪ್ತರಾಗಬಲ್ಲರು! ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಅವರು ಗುಟ್ಟನ್ನು ಕಾದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಣ್ಣು ರೋಗಿಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ!

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ........

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗಾಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗಿ, ಕಲೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಾಯಲು ರೋಗಿಯ ಸಹಕಾರ ಬೇಕು.

★ ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಿ : ಧೂಮಪಾನ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಾಯಕಲೆ ಮಾಯುವುದು ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು.

★ ಮಿತವಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ : ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲು ಇನ್ನೂ ೨ ವಾರಗಳು ಇರುವಾಗಲೇ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಆನಂತರ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗುವವರೆಗೂ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

★ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ : ಮಿತಾಹಾರ ಅಗತ್ಯ. ಗಾಯಗಳು ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಮಾಯುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

★ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ: ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಿ ಗಾಯ ಮಾಯುವಿಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ೨ ವಾರಗಳ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ ೩ ವಾರಗಳ ವರೆಗೂ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

★ ಅಧಿಕ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ: ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಅಗತ್ಯ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪೂರ್ವ ಎರಡು ವಾರ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರದ ೩ ವಾರ, ಪ್ರತಿದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ೧,೦೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ವಿಟಮಿನ್ - ಸಿ ಸೇವಿಸಿ.

★ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ : ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಭರಿತ ಹತ್ತಿಯ ಮೆತ್ತೆಯನ್ನು ಗಾಯಕಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕುತ್ತಿರಿ. ಕಲೆ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ !

ಪರ್ಯಾಯ ಸುರೂಪಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆದರಿಕೆ. ಆದರೂ ಜಾರುತ್ತಿರುವ ಯೌವನವನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಸೆ. ಅಂತಹವರಿಗಾಗಿ ಇತರ ಸುರೂಪಿಕಾ ವಿಧಾನಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಿರು ಮಾಹಿತಿ.

೧. ಬಾಟ್ಯುಲಿನಂ ವಿಷದ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳು :

ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರಿಡಿಯಂ ಬಾಟ್ಯುಲಿನಂ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದ ಹೆಸರು. ಇದು ಬಾಟ್ಯುಲಿನಂ ವಿಷವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷವನ್ನು ೩ ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಜೀವರಾಶಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಲ್ಲಬಹುದು. ಇಂತಹ ತೀಕ್ಷ್ಣ ವಿಷವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ಬಾಟ್ಯುಲಿನಂ ಒಂದು ನರವಿಷ. ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಮುಖದ ಮೇಲಿರುವ ನೀಳ ಹಾಗೂ ಅಡ್ಡಡ್ಡ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿಶ್ಚೇತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸುಕ್ಕುಗಳಿರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಲಾಜಿನ್‌ನನ್ನು ತುಂಬಿ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣರೆಪ್ಪೆಯು ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವ ಇರುವವರೆಗೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಕ್ಕುಗಳು ೬ ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೆ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆನಂತರ ಮತ್ತೆ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ನನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವೆಚ್ಚ : ಸುಮಾರು £ ೧೫೦.

೨. ಕೊಲಾಜಿನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್ :

ಮೂಗಿನ ಬಳಿ, ಬಾಯಿಯ ಬಳಿಯಿರುವ ಗೆರೆಗಳು, ಮೊಡವೆಯಿಂದಾದ ತಗ್ಗುಗಳು ಹಾಗೂ ತೆಳ್ಳಗಾದ ತುಟಿಗಳನ್ನು ದಪ್ಪ ಮಾಡಲು ಈ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ನನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಕೊಲಾಜಿನ್‌ನನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ನನ್ನು ಪ್ರತಿ ೩-೬ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಚುಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳ ಕೆಂಪಗೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಪರಕ್ಷಣೆಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು (ಅಲರ್ಜಿ) ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ''ಹೈಲಾಫಾರಂ'' ಎಂಬ ಹೊಸ ಕೊಲಾಜಿನ್ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯ ತರಬೇತಿ ದೊರೆತಿದೆಯೆ ?

★ ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಈಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ?

★ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ ? (ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ತನವರ್ಧಕ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿರುವವನಿಂದ ಕರ್ಣಸುರೂಪಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದಲ್ಲ ?.....)

★ ಈ ಹಿಂದೆ ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರ ಫೋಟೋಗಳಿವೆಯೆ ? (ನೆನಪಿಡಿ. ವೈದ್ಯರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಫೋಟೋ ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.)

★ ನೀವು ಬಯಸಿದಂತಹ ಸುರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ?

★ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ? ಗುಣವಾಗಲು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೇಕು ? ನಿರೀಕ್ಷಿತ ತೊಡಕುಗಳು ಯಾವುವು ? ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾನಂತರದ ಆರೈಕೆ ಹೇಗೆ ? ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ವೆಚ್ಚವಾಗಬಹುದು? ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ .

ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಲ್ಲರು.

ವೆಚ್ಚ: £ ೩೬೦

೩. ಸುಕ್ಕುರೋಧಕ ಕ್ರೀಂ:

ಟ್ರೆಟಿನಾಯಿನ್ ಕ್ರೀಂ (ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಈ ಕ್ರೀಂ ಲಭ್ಯ!)ನನ್ನು ೬-೧೨ ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯನ ಝಳದಿಂದ ಅಥವಾ ವಯೋಮಾನದ ಕಾರಣ ಮೂಡಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕ್ರೀಂ ಕೊಲಾಜಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಲಾಜಿನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತು ಚರ್ಮದ ಹಂದರ. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿದಾಗ, ಹಳೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉದುರುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಸುಲಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ನವೆ ಉರಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಬಿಸಿಲು ಇವನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಬಳಸುವವರು ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿ ರೋಧಕ ಲೇಪನಗಳಿಲ್ಲದೆ (ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಕ್ರೀಮ್ಸ್) ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಧರಿಸಬಯಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಇಸಬು (ಎಕ್ಸಿಮ) ಇರುವವರೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು ೨-೩ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ, ಈ ಕ್ರೀಮನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬಳಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ವೆಚ್ಚ: £೨೫ (೩ ತಿಂಗಳ ಔಷಧಿ).

ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗವೆಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಂದು ಯಾರಿಗೂ ವಿವರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸಾಕ್ಷರರಿಗೆಲ್ಲ ಅದರ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದೆ. ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರೂ ತಿಳಿದಿರುವರು. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಏನೇನು ಕಂಟಕಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಜನತೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲಿದೆ. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದೊಡನೆ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಡಕು, ದೃಷ್ಟಿದೋಶ, ಗಾಯಗಳು ಬೇಗನೇ ಮಾಯದಿರುವಿಕೆ, ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಕೊಳೆಯುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎಂಥ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಚಿಂತೆಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಇದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಸಂಶೋಧನೆಯೂ ತೀರ ಸರಳ ಹಾಗೂ ನೇರವಾದದ್ದು. ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿದ ತೊಡಕುಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯೋ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯೋ? ಎಂದು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಂದೆ ಹಾಯ್ದವರ ಒಂದು ಗುಂಪು, ಹೊಟ್ಟೆ ಸಪಾಟಾದವರದು ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪು ಮಾಡಿದರು. ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಂದೆ ಹಾಯ್ದವರ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಷ್ಟು ನೆಣವು ಇದ್ದಿಲ್ಲ. ನೆಣವು ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಉದರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶೇಖರಗೊಂಡಿತ್ತು. ಹೊಟ್ಟೆ ಸಪಾಟಾದವರಲ್ಲಿ ನೆಣವು ಇಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲೆಡೆಗೂ ಪಸರಿಸಿತ್ತು. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿಯ ಮುಖ್ಯ ಬೇಧವೆಂದರೆ ಒಂದನೆಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನೆಣವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉದರದೊಳಗೆ ಶೇಖರಗೊಂಡಿತ್ತು. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನವರಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡಿದ್ದಿಲ್ಲ.

ಈ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನವರ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಬಹು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾದ ಸಂಗತಿಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಂದೆ ಹಾಯಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಬಂದು ಮಾಡುವ ಅಂದರೆ ಮುಚ್ಚುವ ನೆಣದ ಕಣಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಕಾರಣ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಪಾಲ್ಸಿ ಹೊಡೆಯುವುದು. ದೃಷ್ಟಿ ಹೋಗುವುದು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಕಾರ್ಯಹೀನವಾಗುವುದು ಮುಂತಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಇಂಥ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳ ಕಾಲು ಕೊಳೆಯುವುದೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಕಾರಣ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವವರು ಮುಂದೆ ಬರುವ ಆಘಾತಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಬೇಕು.

ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿ!

ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ಕಾಂತರಾಜ್

ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತ- ಕೊಳೆಯುವಷ್ಟು ಹಣ. ಒಬ್ಬಳೇ ಒಬ್ಬಳು ಮಗಳು. ಬಹಳ ಸುಂದರಿ. ತನ್ನ ಮಗಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂದಿರುವವರೆಲ್ಲ ಈವತ್ತು ಸಂಜೆ ತನ್ನ ಎಸ್ಟೇಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಪೂಲಿನ ಬಳಿ ಬರಬಹುದೆಂದು ಪೇಪರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಸಿದ. ರೇಡಿಯೋ ಟೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಿದ. ಯುವಕರ ಗುಂಪು ಹಾಗಿರಲಿ, ನಗರದ ಮುದುಕರ ಗುಂಪೂ ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿಬಿಟ್ಟಿತು.



ಶ್ರೀಮಂತ ಈಜು ಕೊಳದ ಕಡೆ ಬೆರಳು ಮಾಡುತ್ತ, "ನೋಡಿ ಈ ಕೊಳದಲ್ಲಿ ನರಭಕ್ಷಕ ಮೊಸಳೆಗಳಿವೆ. ವಿಷದ ನೀರುಹಾವುಗಳಿವೆ. ಯಾರು ಈ ಕಡೆಯಿಂದ ಆ ಕಡೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಈಜಿ ಬರುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಮಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂದ.

ಯಾರೂ ಮುಂದೆ ಬರಲಿಲ್ಲ.

ಶ್ರೀಮಂತನಿಗೆ ನಿರಾಸೆಯಾಯಿತು. "ಹೋಗ್ಲಿ.... ನನ್ನ ಮಗಳ ಜೊತೆ ಇಡೀ ಆಸ್ತಿ ಕೊಡ್ತೀನಿ. ಯಾರಾದರೂ ಮುಂದೆ ಬನ್ನಿ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ನೀರಿಗೆ ಬಿದ್ದ. ಮೊಸಳೆಗಳೂ ನಾಚುವ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಈಜಿ ಆ ಕಡೆ ತಲುಪಿ ಹತ್ತಿ ಬಂದ. ಶ್ರೀಮಂತ ಅವನಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಲು ಮುಂದೆ ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಸದೆ "ಯಾವನೋ ಅವನು... ಬೋ.... ಮಗ ನನ್ನ ನೀರಿಗೆ ನೂಕಿದ್ದು.....?" ಎಂದು ಕೋಪದಿಂದ ಕೂಗಿದ.

ಅನುರೂಪದ ಅವಳಿಗಳು

ಆರ್.ಕೆ.



ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಅವಳಿ ಸೋದರಿಯರು. ನೋಡಲು ತದ್ರೂಪಿಗಳು. ಇಬ್ಬರೂ ಕೆಂಚಗಿನ ಕೂದಲಿನ ಸುಂದರ ಬಾಲಕಿಯರು. ಒಂದೇ ಎತ್ತರ, ಒಂದೇ ನಡೆ, ಒಂದೇ ಮೈಕಟ್ಟು, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಹಾವ-ಭಾವಗಳು, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಸಕ್ತಿಗಳು, ಒಂದೇ ಉದ್ಯೋಗ (ಮಾಡಲಿಂಗ್) ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಅವರದು ಒಂದೇ ಜಾಯಿಂಟ್ ಅಕೌಂಟ್ ಕೂಡ. ಆದರೆ ಅವರ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಿಂತೆ ಎಂದರೆ ಮೂಗುಗಳಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿತ್ತು.

೨೨ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಕೆರ್ರಿ ಮತ್ತು ಜೋ ಬರ್ಟನ್ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಆ ಅವಳಿ ಸೋದರಿಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಾಕೆಯ ಮೂಗಿನ ತುದಿ ಮೇಲಕ್ಕೇರಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬಾಕೆಯ ಮೂಗಿನ ತುದಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾರೋ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅವರೆದುರು ಹೇಳಿದಾಗ ಬಹಳ ಚಿಂತೆಗೀಡಾದರು. ಅವರಿಗೇಕೋ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಸಹಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಆ ಮೂಗುಗಳೂ ಕೂಡ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಮೂಗಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಿಯೇಬಿಟ್ಟರು!

ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಅವರನ್ನು ಇಂದು ಅವರ ವಾಸಸ್ಥಳವಾದ ಹರ್ಟ್‌ಫೋರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ (ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್) ಯಾರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಜೊ ಮತ್ತು ಯಾರು ಕೆರ್ರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆಯಂತೆ.

''ನಾವು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಇತರರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬೀಗುತ್ತಾಳೆ ಕೆರ್ರಿ.

ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮೂಗಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗರಿವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವರು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಂಡರು. ಈಗ ಅವರಿಗೆ ಮೂಗುಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿದ್ದಂತೆ ತೋರಲಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವಳೀ ಜೋಡಿ ಗಳೆಂದ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ತರನಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಚಂದ ತಾನೆ? ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಈ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಭೇದ, ಜನರ ಮಾತುಗಳು ಅವರಿಗೆ ಸಹಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಕಳೆದ ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರು ಲಂಡನ್‌ನ 'ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮ್' ಎಂಬ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು ಅವರಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವಂಥ ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಸರಿ, ಅವರಿಗೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಮೂಗುಗಳ ಸ್ಯಾಂಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಒಂದು ಮೂಗಿನ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಅನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಲ್ಲೂ ಇಬ್ಬರದೂ ಏಕಾಭಿಪ್ರಾಯ.

ಅವರಮ ಊಗಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮೇನಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜಾಯಿಂಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಯಿಂದ ೨೫೦೦ ಪೌಂಡ್ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ತಯಾರಾದರು.

ಆದರೆ ಅವರ ಈ ಸಾಹಸವನ್ನು ಅವರ ತಂದೆ, ತಾಯಿಗಳಾದ ವ್ಯಾಲರಿ ಮತ್ತು ರೌಲಿನ್ ಮೆಚ್ಚಲಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ಹಣದ ಖರ್ಚು ಎಂದರು. ಕೆರ್ರಿಯ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಆಕೆಯ ಈ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದನು. ಮೊದಲೇ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾದ ಜನ ಇನ್ನೂ ಗೊಂದಲಗೊಳ್ಳುವರೆಂದು ಆತ ತಿಳಿದನು. ಜೋ ಮತ್ತು ಕೆರ್ರಿ ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಬದಲಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬನೇ ವೈದ್ಯನು ಇಬ್ಬರ ಮೂಗುಗಳ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿದನು. ಮೊದಲು ಅವರ ಮೂಗುಗಳ ಹೊರಳುಗಳ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದನು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುವನ್ನು ತುಂಬಿ, ಪ್ಲ್ ಹಾಕಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಿದನು. ಆಪರೇಷನ್ ಸಕ್ಸೆಸ್ ಆಗಿತ್ತು. ಪ್ಲಗ್‌ಗಳನ್ನು ಕಳಚುವಾಗ ಉಂಟಾದ ಭಾರೀ ನೋವನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಸಹಿಸಿದರು. ಊದಿ ಕೊಂಡಿದ್ದ ಮೂಗುಗಳು ಇಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಾಮೂಲು ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.

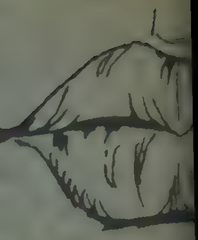
ಮಾಡಲಿಂಗ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅವರು ಹೀಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಅನುರೂಪದ ಅವಳಿಯಾಗಿರುವುದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ದೂರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಿನೇಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಅನುರೂಪ ಅವಳಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ ಎಂದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ದ್ವಿಪಾತ್ರಗಳಿಗಾಗಿ ಇಂಥ ಅವಳಿಗಳು ಮಾಡಿಸಿದಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು.

ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದಾಗಿಯೇ ಇರಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಜೋ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹೋದರೆ ತಾನು ಏಕಾಂಗಿತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಾಗಿ ಕೆರ್ರಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಒಟ್ಟಾಗಿ ಇರುವುದು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಅನುರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಇಂದು ಅವರಿಗಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಅನುಕೂಲವೆಂದರೆ ಉಡುಗೆ ತೊಟ್ಟಾಗ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ - ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಸಾಕು!



ಬಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ



ಬಾಯಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಮುಖದ ರೂಪವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿಬಿಟ್ಟು, ಮೇಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ನಾಸಿಕ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ, 'ಗಣೇಶನ ಅವತಾರವೇ' ಕೂಡಾಗಿ ಜನಿಸಿದೆ ಎಂದು ಪೂಜೆ ಮಾಡುವ ಜನರಿಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ! ಅದೇ ರೀತಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ 'ಅನಿಷ್ಟವೇ ಅಷ್ಟಾವಕ್ರ ವಾಗಿ' ಜನಿಸಿದೆ ಎಂದು ಅಂದು ಕೊಳ್ಳುವ ಜನಕ್ಕೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರವಿಲ್ಲ!

ಪುರಾಣಕಥೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ತುಂಟಬಾಲಕ ಕೃಷ್ಣ 'ಬೆಣ್ಣೆ ತಿಂದಿರಬಹುದೇ ?' ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು, ಆತನ ಬಾಯ್ತೆರೆಯುವಂತೆ ಹೇಳಿದಾಗ, ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ಅಲ್ಲಿಕಂಡ ಜನರು ಮೂಕವಿಸ್ಮಿತರಾಗಿದ್ದರಂತೆ!!

ಸಾಮಾನ್ಯಜನರ ಬಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಷ್ಟು ವಿಚಾರ ತಿಳಿಯಲಿವೆ! ಮುಖದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯಭಾಗ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು. ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ, ಇತರೆ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ತಗುಲುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗಿರಲಿ, ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನವಿಡೀ ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುವ ಹಲವು ವಿಚಿತ್ರಗಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಕೆಲವು ಕೊರತೆಗಳಾದರೆ, ಮತ್ತೆ ಹಲವು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಿವೆ. ಮತ್ತೆ ಹಲವಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಮತ್ತಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಅರೆಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉಪಾಯ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ವಿಚಿತ್ರ ತೊಂದರೆಗಳಂತೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಭ್ರೂಣ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಉಳಿದು, ಮಗುವಿನ ವಿಚಿತ್ರ ರೂಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣ

★ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದೋಷದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ, ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ದವಡೆ ಅಥವಾ ಕೆಳದವಡೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಥವಾ ಭಾಗಶಃ ರೂಪುಗೊಂಡಿಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆ ಆ ಮೂಳೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಇತರೆ ಅಂಗಗಳೂ ನಾಪತ್ತೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದವಡೆಯಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ ತೀರ ವಿರಳವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆಯಾದರೂ, ಅರೆ-ಬರೆ ದವಡೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ವಿಚಿತ್ರ ಮುಖ ಪಡೆದ ಹಲವು ಜನರು ಇದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಜನರಲ್ಲೇ ಮತ್ತೊಂದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದೋಷವನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಅದೆಂದರೆ, ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ದವಡೆ ಅಥವಾ ಕೆಳದವಡೆ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕಿಂತ ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವ ದವಡೆಗಳ ಇತರೆ ಅಂಗಗಳೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೇ ನಾವು ಈ ದೋಷವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿರುವ ಮೇಲ್ದವಡೆ ಅಥವಾ ಕೆಳದವಡೆಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಅತಿದೊಡ್ಡ, ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದದ ಮತ್ತೊಂದು ದವಡೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ವಿಕಾರರೂಪದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದೋಷದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ 'ಪೇಗಟ್ಸ್ ರೋಗ', 'ಅಕ್ರೋಮೆಗಲಿ', ಎಂಬ ರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ನಾವು ಇದೇ ಬಗೆಯ ವಿರೂಪವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

★ ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ವಿರಳವಾಗಿ, ದೇಹದ ಅರ್ಧಭಾಗ ಅಥವಾ ಮುಖದ ಅರ್ಧಭಾಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದ ಮತ್ತೊಂದು ತೊಂದರೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಮುಖದ ಒಂದು ಭಾಗ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ, ಒಂದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವಾದರೂ, ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಇದ್ದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹಾಗೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹಾಗೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಯ ಮುಖದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬಹುದು!

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಕೂಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದವಡೆಯ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುವುದು ಒಂದು ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ದವಡೆಗಳ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ಮುಖದ ಪಾರ್ಶ್ವನೋಟ ಮತ್ತು ಹೊರಮೇಲ್ಮೈಲಕ್ಷಣಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಮೂರು ವಿಧಗಳೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

೧) ಮೊದಲನೆಯದರಲ್ಲಿ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ದವಡೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ಸಹಜ ರೂಪವನ್ನು, ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

೨) ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ, ಮೇಲ್ದವಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆ ಕಂಡರೆ,

೩) ಮೂರನೆಯದರಲ್ಲಿ, ಕೆಳದವಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಸಮರ್ಥ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಪೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಭಾಗಶಃ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲರು.

★ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗುಳಿಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಮತ್ತೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ಮೇಲುತುಟಿ ಅಥವಾ ಕೆಳತುಟಿಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ತುಟಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಡಿಕೆಯಂತೆ ಎರಡನೇ ತುಟಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎರಡೂ ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬೇಡುವ ಮತ್ತೆರಡು ತೊಂದರೆಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವೆಂದರೆ ಸೀಳು ತುಟಿ ಮತ್ತು ಸೀಳು ಮೇಲಂಗಳಗಳು. ಇವು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹರಿದಂತ ತುಟಿ ಅಥವಾ ಸೀಳುತುಟಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೇಲ್ತುಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ವಿರಳವಾಗಿ, ಎರಡು ಸೀಳುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮೇಲಿನ ಅಂಗಳದ ಸೀಳುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಸಾಧಾರಣ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ, ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಬಹುದು.

★ ವಸಡಿನ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಸಡುಗಳು ದುರ್ಮಾಂಸದಂತೆ ಊದಿಬಿಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದೆಷ್ಟು ದಪ್ಪ ಊದಿರುತ್ತದೆಂದರೆ, ಅವರ ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳೆಲ್ಲ ಈ ಮಾಂಸದಲ್ಲೇ ಮರೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ! ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತೀರ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾತಾಡುವವರನ್ನು, ಚಾಡಿ ಹೇಳುವವರನ್ನು, ಗಾಸಿಪ್ ಮಾಡುವವರನ್ನು 'ನಾಲಿಗೆ

ಹನ್ನೆರಡು ಸೂತ್ರಗಳು

ವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಹಲವಾರು ಖಾಯಿಲೆ, ತೊಂದರೆ, ಮತ್ತು ಕೊರತೆಗಳು ಅನುವಂಶಿಕ ವೆಂದೂ ದೃಢಪಟ್ಟಿವೆ. ಮಗುಹುಟ್ಟುವಾಗ ನಾಸಿಕ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ, 'ಗಣೇಶನ ಅವತಾರವೇ' ಕೂಸಾಗಿ ಜನಿಸಿದೆ ಎಂದು ಪೂಜಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ ! ಅದೇ ರೀತಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ 'ಅನಿಷ್ಟವೇ ಅಷ್ಟಾವಕ್ರ ವಾಗಿ' ಜನಿಸಿದೆ ಎಂದು ಅಂದು ಕೊಳ್ಳುವ ಜನಕ್ಕೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರವಿಲ್ಲ ! ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೆಲವು ದೋಷಗಳಿಂದಾಗಿಯೋ, ಖಾಯಿಲೆ ಗಳಿಂದಾಗಿಯೋ, ಅತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಿಂದಾಗಿಯೋ ಮುಗ್ಧಶಿಶುವೊಂದು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. 'ತನ್ನ ಲ್ಲೇನೋ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ್ದು ಇದೆ' ಅಥವಾ 'ತನ್ನ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಪಾಪದ ಹೊರೆ ಯೊಂದಿದೆ' ಎಂದುಕೊಂಡೇ ಬೆಳೆವ ಈ ಮಕ್ಕಳು, ಸಹಜವಾಗಿರದೆ ವಿಚಿತ್ರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಮುಖದ ರೂಪವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿಬಿಟ್ಟು, ಮೇಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಉದ್ದ' ಇರೋ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನ್ನೋದುಂಟು. ಎಲ್ಲ ನಾಲಿಗೆಗಳ ಶಕ್ತಿ ಒಂದೇ ಇದ್ದರೂ, ನಾಲಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರೋದು ಮಾತ್ರ ನಿಜ!

★ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಿರಿದಾದ ನಾಲಿಗೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಳ್ಳುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ನಾಲಿಗೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು! ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಹೆದರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

★ ಕೆಲವರ ನಾಲಿಗೆಯ ತುಂಬಾ ಸೀಳುಗಳಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರ ನಾಲಿಗೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಳ, ನೇರವಾದಸೀಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ನಾಲಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸಹಜವಾಗಿ ನಾಲಿಗೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ತರಕು ತರಕು ಮೇಲ್ಮೈ ಬದಲು, ಕೆಲವೆಡೆ ನುಣ್ಣಗಿನ ಮೇಲ್ಮೈ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

★ ಕೆಲವು ನಾಲಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ರುಚಿ ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದ-ದಪ್ಪನಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ದಟ್ಟಚಾಪೆಯಂತೆ ಹಾಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಚಟಗಳು, ಅವರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಅದರ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿಯಿಂದ ಕಪ್ಪಗಿನವರೆಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತೋರುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣುವಾಗಲಂತೂ ಒಂದಷ್ಟು ಕೂದಲು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕಂತೂ ನಿಖರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನುಣ್ಣಗಿನ ಆಹಾರ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ನೀಡಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

★ ಅತಿವಿರಳವಾಗಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ, ಇರಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಜೊಲ್ಲುಗ್ರಂಥಿ ಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಲವು ಜೊಲ್ಲು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಯಿ ಸದಾ ಒಣಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸದಾ ನೀರನ್ನು ಹೀರುತ್ತ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಒದ್ದೆಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗುವುದು. ಊಟಮಾಡುವಾಗಲಂತೂ ತುತ್ತು ತುತ್ತಿಗೂ ನೀರು ಬೇಕೆನಿಸುವುದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳುಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೇಗನೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಅಗಾಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಎಂಜಲು ಅಥವಾ ಜೊಲ್ಲು ಸದಾಕಾಲ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಶೇಖರವಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ. ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆಯೂ ಕೆಲವು ವಿಚಿತ್ರಗಳು, ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

★ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಹಲ್ಲು ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲವಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದವಡೆಗಳಿದ್ದು ಹಲ್ಲು ಸರಿಯಾದ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ದವಡೆಯ ದೊಡ್ಡರೂಪದಿಂದಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ದೊಡ್ಡಹಲ್ಲುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಒಂದು ಹಲ್ಲು ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲವಕ್ಕಿಂತ ಅತಿ ಹಿರಿದಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿ ಕಿರಿಯದಾದ ದವಡೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ ಹಲ್ಲುಗಳೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಹಲ್ಲುಗಳಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು !

★ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎರಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೆಸೆದುಕೊಂಡು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಹಲ್ಲಿನ ಭಾಗವೇ ಬೇರಿನ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲೂ ಬೆಳೆದು, ಬೇರಿನ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ನುಂಗಿಬಿಟ್ಟಿರಬಹುದು !

★ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳೇ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ! ಇಲ್ಲವೇ ಹಲವಾರು ಹಲ್ಲುಗಳ ನಾಪತ್ತೆಯಾಗಿರಬಹುದು ! ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅವರ ದವಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಕೊರತೆ.

ಇದು ಹೀಗಾದರೆ, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಫ್ಲೋರೋಸಿಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ, ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಆಗುವ ಅಪಘಾತಗಳು, ಹಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಪದರಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇವುಗಳಿಂದ ಕೂಡ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ, ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಖಾಯಿಲೆಯ ಜೊತೆ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲ, ಆದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಕೆಲವು ಕೊರತೆ, ತೊಂದರೆ, ಅಪಘಾತ, ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಕಾಯಿಲೆಯ ಜೊತೆಯೂ ಕಂಡುಬರುವಂಥವು.

ಇಂತಹ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡುವುವ ಸಂಭವಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ, ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಅರೆಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸಹಜಕ್ಕಿಂತ ಹೊರತಾಗಿರುವ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ವಿಚಿತ್ರಗಳಿವೆ. ಆದರೆ, ಸಮಾಧಾನದ ಸಂಗತಿಯೇನೆಂದರೆ, ಇವೆಲ್ಲದ್ದರಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದು. ಈ ದೋಷಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಕೇವಲ ಮೂರ್ಖತನವಾಗುತ್ತದೆ. ●



- ಡಾ। ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಕೊಲೆಗಡುಕ ಕೋಳಿಜ್ವರದ ಕೋಲಾಹಲ...

ಜನವರಿ ೨೮,

ಚೀನಿಯರಿಗೆ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ದಿನ!

ವರ್ಷ ವರ್ಷವೂ ಹರ್ಷ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿನ!!

ವಿಶೇಷ ಭಕ್ಷ-ಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸ ಕೂಡಿ ತಿನ್ನುವ ದಿನ!!!

ಶುಭಾಶಯಗಳ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿನ. ಆದರೆ ಈ ವರ್ಷ ಕೋಳಿಯೆಂದರೆ ಯಮರಾಯನ ದರ್ಶನ. ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಆಚರಣೆಗೆ ಜನ ಸಜ್ಜುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಶನಿ ಕಣ್ಣು ಬಿತ್ತು. ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೋಳಿ ಜ್ವರ ಹಾವಳಿ ಎಬ್ಬಿಸಿತ್ತು. ಚೀನಿಯರನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಜಗದ ಜನರನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಆಚರಣೆಗೆ ಅಳುಕು, ಆತಂಕಗಳು ಎದ್ದವು. ಭಯ, ಭೀತಿಗಳು ಜನರ ಸುತ್ತ ಗಸ್ತು ಹೊಡೆದವು. ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ನಿಷೇಧಿಸಿ ಸರಕಾರ ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಚೀನಿಯರಿಗೆ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ತಂದು ಕೊಯ್ಯುವುದು, ಕುದಿಸುವುದು, ತಿನ್ನುವುದು ಕನಸಲ್ಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಾಯಿತು. ಚೀನಿಯರ ಖುಷಿಗೆ ಈ ವರ್ಷ ತಣ್ಣೀರೆರಚಿದ್ದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡು, ಹದ್ದುಬಸ್ತಿಗೆ ಬರದೇ ಇರುವ ಶೀತಜ್ವರ-ಕೋಳಿ ಜ್ವರ!

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಹಸುಗಳ ಹುಚ್ಚು ರೋಗ (Mad Cow Disease) ಹಾವಳಿ ಎಬ್ಬಿಸಿತ್ತು. ಹಸುಗಳ ಹತ್ಯಾಕಾಂಡಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿತ್ತು. ಈ ವರ್ಷ ಕೋಳಿಗಳ ಸರದಿ. ಕೆರಳಿದ ಕೋಳಿರೋಗ ಕರಿನೆರಳು ಚೆಲ್ಲಿದ್ದು ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಿ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ 'ಕೋಳಿಯಜ್ಞ' ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. 'ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ' (Bird Flue)ಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದ ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದು ಲಕ್ಷ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಸರಕಾರಿ ಆಳುಗಳು ಕೊಂದು ಹೊಂಡ ತೋಡಿ ಹೂತರು. ಅದು ನಮ್ಮ ದ್ವಾಪಾರಯುಗದ ಸರ್ಪಯಜ್ಞದ ನೆನಪು ತರುವಂತಿತ್ತು!

ರಾದ್ಧಾಂತದ ರಾಮಾಯಣ :

ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೋಳಿ ಅಂದರೆ ಕೋಳಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಬಾತುಕೋಳಿಗಳು, ನೀರ್ಗೋಳಿಗಳು, ಕ್ವೇಲ್‌ಗಳು, ಟರ್ಕಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಹುಡುಕಿ ಹೊರತೆಗೆದು ಅವುಗಳ ರುಂಡ ಚಂಡಾಡಿದರು. ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನ ಸರಕಾರಿ ಯಂತ್ರ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಚುರುಕಾಯಿತು. ೧೬೦ ಕೋಳಿ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳು, ೩೯ ಡಕ್ ಫಾರ್ಮುಗಳು, ಸಾವಿರಾರು ಸಗಟು ಮತ್ತು ಚಿಲ್ಲರೆ ಕೋಳಿ ಅಂಗಡಿಗಳು, ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಮಿಂಚಿನ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ರೈತರ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ, ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿಯ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿತಂದರು. ಕತ್ತರಿಸಿ, ಕತ್ತರಿಸಿ ಜೀವ ತೆಗೆದರು. ಕಣ್ಣಾರೆ ಸಾಯಿಸಿದ್ದೇವೆಂದು ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಗೆ ಸುದ್ದಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು. ಹೀಗೆ ಜೀವ ತೆಗೆಯುವುದು ನಿಧಾನವಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ, ಒಂದೆಡೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವಾಯು ಬಿಟ್ಟು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸಿ ಸಾಯಿಸಿ ಖುಷಿ ಪಟ್ಟರು. ಈ ಹತ್ಯಾಕಾಂಡದಿಂದ ಕಂಗಾಲಾದ ಬೌದ್ಧ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ಪಾಪ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಂತ್ರಪಠಿಸಿದರು. ಪೂಜೆ, ಪುನಸ್ಕಾರ, ಹೋಮ, ಹವನ ಕೈಕೊಂಡರು. ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಪೌಲ್ಟ್ರಿ ಫಾರ್ಮುಗಳಿಗೆ ದಾಳಿಯಿತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಔಷಧಿಗಳ ಸಿಂಪಡಣೆ ಮಾಡತೊಡಗಿದರು.

ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದನ್ನು, ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿ ಸರಕಾರ ಸುಗ್ರೀವಾಜ್ಞೆ ಹೊರಡಿಸಿತು. ಕೋಳಿಜ್ವರ ಕೇವಲ ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ರಾದ್ಧಾಂತವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೋಳಿಜ್ವರ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿದ್ದು, ಪ್ರಾಣಹಾನಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದ್ದು, ಜನರಲ್ಲಿಯ ಭೀತಿ ಭೂತಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆದದ್ದು ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ, ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿತ್ತು!

ಕೊಲೆಗಡುಕನ ಹುಟ್ಟು :

ಕೊಲೆಗಡುಕ ಕೋಳಿಜ್ವರ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಸ್ಫೋಟಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ

ಇಲಾಖೆಗೆ ಸವಾಲನ್ನು ಎಸೆಯಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಮೇ ೯೭ರಲ್ಲಿಯೇ ಸುಳಿವನ್ನು ನೀಡಿತ್ತು. ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮಗುವನ್ನು ಎದೆಗವಚಿಕೊಂಡು ಕಂಡ ಕಂಡ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳ ಕಟ್ಟೆ ಹತ್ತಿದರು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಂಗಲಾಚಿ ಬೇಡಿದರು. ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರು. ಮಗುವಿನ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದವು. ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿತು. ಮಗುವಿನ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಹದಗೆಡತೊಡಗಿತು. ದಂಪತಿಗಳು ಕಂಗಾಲಾದರು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಚಿಂತೆಯ ಕರಾಳ ಛಾಯೆ ಆವರಿಸಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ ಬಾಂಧವರೊಂದಿಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿದರು. ಚರ್ಚಿಸಿದರು, ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತೀರಾ ಗಂಭೀರವಾದಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಕ್ವೀನ್ ಎಲಿಜಬೆತ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು.

ಮಗುವನ್ನು ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಾರ್ಡಿಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಿದರು. ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದರು. ಮೊದಲು ಮಾಡಿದ ಪರೀಕ್ಷಾ ವರದಿಗಳನ್ನು ಒರೆಗಚ್ಚುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಜ್ವರತರುವ ಯಾವುದೇ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಕಂಗಾಲಾದರು. ವೈದ್ಯರು ದಂಗಾದರು. ಏನೂ ತೋಚದ ವೈದ್ಯರು ಮಗುವಿನ ಎದೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆದಾಗ ಎಡಪುಪ್ಪಸದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಭಾರೀ ಸೋಂಕು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಅದು ಸೂಚಿಸಿತ್ತು. ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾದ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಬೆಕ್ಕಸ ಬೆರಗಾದರು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹೊತ್ತಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದರು. ಎಲ್ಲೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿಗಳು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ತಲೆ ತುರಿಸಹತ್ತಿದರು. ಯೋಚಿಸ ಹತ್ತಿದರು. ಯೋಚಿಸ ಹತ್ತಿದರು. ಅಂತಿಮ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಮಗುವಿನ ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ಕುಸಿದವು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿತು. ಮುಂದಿನ ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸುಳಿವು ಹೊರಬಿತ್ತು. ಮಗು ಸಾವಿನತ್ತ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರ ತಂಡ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮುಂದಿನ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವು ಮಗುವನ್ನು ಅಪ್ಪಿತು. ಮಗುವಿನ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಅವಸಾನದಿಂದ ಇಡೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೇ ಕಂಪಿಸಿತು.

ರಟ್ಟಾದ ಗುಟ್ಟು!

ಮಗುವಿನ ಸಾವಿನ ಸುದ್ದಿ ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹಬ್ಬಿತು. ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿತು. ಅಮೆರಿಕಾ, ಜಪಾನ್, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ಯುರೋಪ್, ರಷ್ಯಾ, ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವೈದ್ಯರತಂಡ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ಗೆ ದೌಡಾಯಿಸಿತು. ವೈದ್ಯರು ಮಗುವಿನ ರಕ್ತದ ಸ್ಯಾಂಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ಅಭ್ಯಸಿಸತೊಡಗಿದರು. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಿರಂತರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ನಿಗೂಢ ಸಾವಿನಗುಟ್ಟು ರಟ್ಟಾಯಿತು. ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಒಂದು ವೈರಸ್ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಇದರ ಹೆಸರೇ H_5N_1 (ಹಿಮೋಗ್ಲುಟಿನಿನ್ ಮತ್ತು ನೂರಾಮಿನಿಡೇಸ್). ಮನುಕುಲದ ನಾಶಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಹಾಡಲು ಹೊರಟ ಹೊಸ ಮಾರಿ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗೂ ಹಬ್ಬಿತು. ಜನರಲ್ಲಿ ದುಗುಡದುಮ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. ಕೋಳಿಜ್ವರದ ಕೋಲಾಹಲದ ಕೂಗು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಎದ್ದಿತು. ಭಾರತಕ್ಕೂ ಅದರ ಬಿಸಿ ತಟ್ಟಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಕೋಳಿ ಬಳಕೆದಾರರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ ೧೫ರಿಂದ ೨೦ರ ವರೆಗೆ ತಗ್ಗಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು!

ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲೂ H_5N_1 ವೈರಸ್ ಇರುವುದು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಜ್ವರ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಅವರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಂಚು ಹಾಕಿ ಕೂತ ಈ ವೈರಸ್ ಎಂದಾದರೂ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಬಹುದು. ಆ ದುರ್ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಕಾಯಬೇಕಾಗಿದೆ! ಅಂದ ಮೇಲೆ ಈ ವೈರಸ್ ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವ ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲದೇ ಹೊರಮೈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡವದೇ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರ ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದ ಜನ ಇನ್ನೂ ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದಾರೆ! ಭಯಭೀತರಾಗಿದ್ದಾರೆ!!

ಹಿಂಗದ ದಾಹ: ಕೋಳಿಜ್ವರದ ದಾಹ ಹಿಂಗಲಿಲ್ಲ, ರಕ್ತದ ರುಚಿ ಕಂಡ ಹುಲಿಯಂತೆ ತನ್ನ ಬೇಟೆ ಮುಂದುವರಿಸಿತು. ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಆರು ಜನರು ಮಾತ್ರ ಅಸುನೀಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಹಾಂಕಾಂಗ್ ವರದಿ ಹೇಳುತ್ತದಾದರೂ, ಇದುವರೆಗಿನ ಅನಧಿಕೃತ ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆರು ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಬಲಿಯಾಗಿರುವ ವದಂತಿ ಇದೆ. ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಹಾಮಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸುದ್ದಿ ಸಮಾಚಾರ ಸಾಗಿ ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೋಳಿಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜನವರಿ ೨೮ರಂದು ಚೀನಿಯರು ಹೊಸವರ್ಷ ಆರಂಭಿಸುವ ವೇಳೆಗಾದರೂ ರೋಗಮುಕ್ತ ಕೋಳಿಗಳು ಸಿಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಬ್ರಿಟನ್‌ನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ವರ್ಷವೇ ತಮ್ಮ ದಕ್ಷತೆಯೂ ಕಮ್ಮಿಯಾಯಿತೆಂಬ ಟೀಕೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರಬಾರದೆಂಬುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳನ್ನು, ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹೂಳುವ ಹುನ್ನಾರ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ!

ಹತ್ಯಾಕಾಂಡ

ಕೋಳಿಜ್ವರದ ವೈರಸ್ ಪತ್ತೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಹದ್ದಿನ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ರೋಗಾಣುವಿನ ಮೂಲ ಹುಡುಕಲು ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಸರಕಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಕೋಳಿ ಸಾಗಾಣಿಕೆಯ ಕೇಂದ್ರವೊಂದರಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್ ಇರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಹಾಂಕಾಂಗ್ ತುಂಬ ಹರಡಿದ್ದ ಕೋಳಿ ಫಾರ್ಮುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿತು. ನಿಗೂಢ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಘೋರ ಕೊಲೆಪಾತಕ H_5N_1 ಕೋಳಿಯಿಂದ ಮನುಕುಲವನ್ನು ಹೊಕ್ಕಿದೆ ಎಂಬುದು ಖಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಸರಕಾರವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿತು. ಸಂಸದೀಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿತು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರದ ವೈರಸ್‌ನ ಮೂಲ 'ಕೋಳಿ' ಎಂಬುದು ದೃಢಪಡುತ್ತಲೇ ಕೋಳಿಗಳ ಸಾಮೂಹಿಕ ಹತ್ಯೆಗಾಗಿ ರಾತ್ರೋರಾತ್ರಿ ಸರಕಾರ ಸುಗ್ರೀವಾಜ್ಞೆ ಹೊರಡಿಸಿತು!

ಸುಗ್ರೀವಾಜ್ಞೆಯ ಪರಿವೆ ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಮೈಮುರಿದು, ಪಟಪಟ ರೆಕ್ಕೆಬಡಿದು ಕು.ಕೂ...ಕೂ... ಎಂದು ಕೊರಳೆತ್ತಿದವು. ಅದೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯಾಯ್ತು. ಅವುಗಳ ರುಂಡ ಚಂಡಾಡಿ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಒಂದಲ್ಲ... ನೂರಲ್ಲ... ಸಾವಿರಲ್ಲ... ೧೫ ಲಕ್ಷ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು!

ಶೀತಜ್ವರ ಸಾಗಿಬಂದ ದಾರಿ :

ಕೋಳಿಜ್ವರ ಜಗತ್ತು ಅರಿಯದ ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸ ರೋಗವೇನಲ್ಲ. ಹಕ್ಕಿಜ್ವರವು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ೧೮೭೮ರಲ್ಲಿ ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ದಾಖಲೆ ಇದೆ. ೧೯೧೮ ಮತ್ತು ೧೯೧೯ರಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಎರಡು ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಅದಕ್ಕಿದೆ. ೧೯೬೮ರಲ್ಲಿ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಗಮಗೊಂಡಿದ್ದ ಶೀತಜ್ವರ ಮಹಾಮಾರಿಯಾಗಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಹಬ್ಬಿತ್ತು. ಈ ಕೊಲೆಪಾತಕ ಕೋಳಿಜ್ವರ ೭ ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಪ್ರಾಣಪಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಕ್ಕಿತ್ತು. ಇತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ.... ತೀರಾ ಈಚೆಗೆ ಇದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕಾಗಳಲ್ಲಿ ೧೯೮೪ರಲ್ಲಿಯೂ, ಚೀನಾ, ಮನಮಾರ್ ಮತ್ತು ಪಾಕಿಸ್ತಾನಗಳಲ್ಲಿ ೧೯೯೫ರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು.

ಯಾವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಅಂಥದೇ ರೋಗಾಣು ದಾಳಿ ಇಡುತ್ತದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಆಗಾಗ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಚೀನಾದ ಮುಖ್ಯಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡೆ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ 'ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ' (Bird Flue) ಹಾವಳಿ ಎಬ್ಬಿಸಿದ ವರದಿ ಬೇರೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಮಗ್ಗುಲು ಮನೆಗೆ ಬಿದ್ದ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಹದ್ದಿನ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಹುಡುಕಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹೀಗಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಅಲಕ್ಷತನ, ಜಡತ್ವದ ಲಾಭ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಕೋಳಿಜ್ವರ ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡಿತು ! ಜನರಲ್ಲಿ ಜೀವ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸಿತು !!

ಈ ಬಾರಿ ಈ ಕೊಲೆಗಡುಕ ಶೀತಜ್ವರವು ಕೋಳಿ ಮೂಲದ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಹಬ್ಬಿದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಭೀತಿ ಭೂತಾಕಾರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳದೇ ದೊಡ್ಡ ಪಾಲು. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೋಳಿಗಳನ್ನೇ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸುವವರು ಸಿಂಹಪಾಲು. ಈಗ ಕೋಳಿ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ, ಕೋಳಿಮಾಂಸ ಮಾರುವವರಿಗೆ, ಕೋಳಿ ಸಾಕುವವರಿಗೆ ನಡುಕ ಹತ್ತಿದೆ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದ 'ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ' ಗಳ ಸಾವುಗಳು ಭಾರತದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಈವರೆಗೆ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೋಳಿಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಾವುನೋವುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಸಮಾಧಾನಕರ ಸಂಗತಿ. ಹಾಗೆಂದು ಈ ಕುರಿತು ನಿರ್ಲಕ್ಷ ತೋರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ''ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನ ಪ್ರಸ್ತುತ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರದ ವೈರಸ್ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ನೇಪಾಳ, ಪಾಕ್, ಚೀನಾ ದೇಶಗಳಿಂದ ಕುಕ್ಕುಟ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಏನನ್ನೂ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಸೂಕ್ತ'' ಎಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪಶುವೈದ್ಯ ಕಾಲೇಜಿನ ರೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಪ್ರೊ. ಆರ್.ಎನ್.ಎನ್.ಗೌಡ ಹೇಳಿರುವುದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಜನ್ಯ ಕೋಳಿಜ್ವರದ ಕರಾಳ ಛಾಯೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಆವರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಾಂಕಾಂಗ್ ದ್ವೀಪಕ್ಕೆ ಬರುವವರು ಹಾಗೂ ದ್ವೀಪದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವವರನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಆಯಾತ ನಿರ್ಯಾತಗಳ ಮೇಲೂ ಗಮನಾರ್ಹ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿದೆ. ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮವೇ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಲ್ಲದೇ ಬಿಕೋ ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ. ಸ್ಮಶಾನ ಮೌನ ಅಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದೆ.

ಆರೋಪ ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪಗಳ ಕಿತ್ತಾಟ :

ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾವಳಿ ಎಬ್ಬಿಸಿರುವ ಕೋಳಿಜ್ವರ, ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆಯಷ್ಟೇ ದಕ್ಷಿಣ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡಿತ್ತು. ದಕ್ಷಿಣ ಚೀನಾ ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಹಂದಿ ಸಾಕಾಣಿಕೆಗೆ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾದ ತಾಣ. ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ಸುಮಾರು ಶೇ. ೮೦ರಷ್ಟು ಕೋಳಿಗಳು ಬರುವುದು ದಕ್ಷಿಣ ಚೀನಾದಿಂದಲೇ. ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಈ ರೋಗ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ಗೆ ಹರಿದು ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದು ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನ ಆರೋಪ. ಇದು ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿರುವ ಹೊಸ ಜನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಹೊಣೆಗಾರರಲ್ಲ ಎಂದು ಚೀನಾ ಸುದ್ದಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪ ಮಾಡಿದೆ. ಆರೋಪ ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ 'ಕೋಳಿ ಜಗಳದ' ಜಟಾಪಟಿಯು ಹುರುಳಿಲ್ಲದ್ದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾರಣ ಹೋಮ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. ಇಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಈ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ವಿನಃ ಅದರ ಮೂಲ ಹುಡುಕುವುದಲ್ಲ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿರುವ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ಚೀನಾ ಮತ್ತು ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಕೋಳಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಆರಂಭಿಸಿದೆ.

ರೋಗಕಾರಕ :

ಇದೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಮಿ. ಇದರ ಅಂಗರಚನೆ ತೀರಾ ಸರಳ. ಇದು ಎಂಟು ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅವೆಲ್ಲಾ ಬಿಡಿಯಾಗಿರದೇ ಸುರಳಿಯಂತೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಮುದ್ದೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದರಿನ ಹೊರಾವರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಗೆ H ಮತ್ತು N ಪ್ರತಿಜನಕಗಳು (Antigens) ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಈ ವೈರಸ್ ಹೊಕ್ಕಾಗ, ಅಲ್ಲಿಯ ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಮೊದಲು H ಪ್ರತಿಜನಕ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೊರಕವಚ ಕಳಚಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ ಎಳೆಗಳು ಮೆಲ್ಲನೆ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಆದರದ ಆತಿಥ್ಯ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅವು ಎಂದೂ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗದ ಅತಿಥಿಗಳು ಎಂಬ ಸುಳುವು ಸಿಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಿಕ್ಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಂದು ತೇಗುತ್ತವೆ. ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಆ ಜೀವಕೋಶವನ್ನೇ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು, ಹೊಸಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ನುಗ್ಗು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

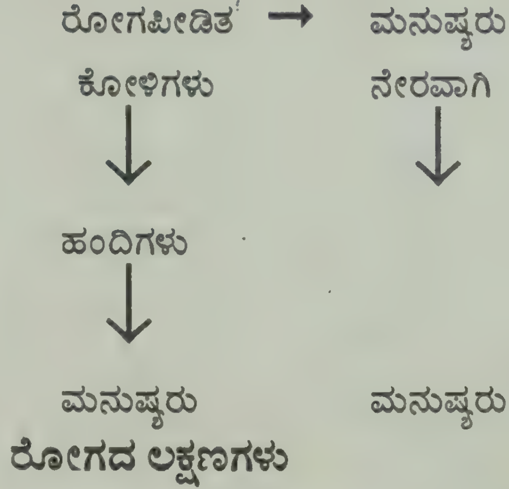
ಈ ಕಾರ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ವೈರಸ್‌ನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ನೀಡಿದಾಗ ಅದರ ನಾಶಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಗುಂಡುಗಳು (ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು) ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ರೋಗಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಗುಂಡಿನ ಸುರಿಮಳೆಯಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು. ಆಗ ಕದನ ವಿರಾಮ ಘೋಷಿತವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಈ $H_5 N_1$ ವೈರಸ್‌ನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣವೆಂದರೆ ಅದು ತನ್ನ ರಚನೆಯ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದೇ ಇರುವುದು ! ಕಾಲು ಬಿದ್ದು ಕಾಲುಂಗರ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಕೊಲೆಗಡುಕ ವೈರಸ್ ಗೋಮುಖ ವ್ಯಾಘ್ರ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪ್ರತಿದಾಳಿಗೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ, ಕದನದ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ನೀಡದೇ ಈ ರೋಗಾಣು ಸಮರ ಸಾರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕುಸಿದು ಬೀಳುವುದು. ಆಗ $H_5 N_1$ ರೋಗಾಣುಗಳು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ರೋಗಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಣಾ ರಹಿತನನ್ನಾಗಿಸಿ, ಮೃತ್ಯುವಿನ ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸುವವು.

ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ :

ಕೋಳಿಜ್ವರ ಮನುಜರೊಡನೆ ಎಂಭತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಒಡನಾಟ ಹೊಂದಿದೆ. ಲಕ್ಷಾಂತರ

ಜನರನ್ನು ಯಮಪುರಿಗೆ ಕಳಿಸಿದೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ಬಗ್ಗೆ ಈಗಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ಬರುವ 'ಫ್ಲೂ' ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರಭೇದದ ಪ್ರಾಣಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡಬಲ್ಲ ವೈರಸ್ ಬೇರೊಂದು ಪ್ರಭೇದದ ಪ್ರಾಣಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದೇ ಹೊರತು ಅಲ್ಲೇ ತನ್ನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾರದು. ಹಂದಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯರ, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಹಾಗೂ ಹಂದಿಗಳ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಅಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ವೈರಸ್‌ನ ಸಂದೇಶವಾಹಕ (R.N.A.) ಇನ್ನೊಂದು ವೈರಸ್‌ನ ಆರ್.ಎನ್.ಎ. ಜತೆ ಸಂಕರಗೊಂಡು ಹೊಸ ತಳಿಯ ವೈರಸ್ ಉಗಮವಾಯಿತೆ? ತಜ್ಞರು ಈ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ತನಿಖೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನ ಜನರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗಲೇ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು (Antibodies) ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ. ಇದರರ್ಥ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಈಗ ಈ ಹೊಸ ವೈರಿಯನ್ನು ಸದೆಬಡಿಯಲು ಸಕಲ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಕೊಲೆಪಾತಕ ಕೋಳಿಜ್ವರದ ರೋಗಾಣುಗಳ ಮೂಲ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಕೋಳಿಗಳು. ಕೋಳಿಮೂಲದಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡಿ, ಜ್ವರ, ಜಡ್ಡು ಬಂದದ್ದು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲೂ ದಾಖಲಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡಿರುವ ಕೋಳಿಜ್ವರ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಎಲ್ಲ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡಿದೆ. ಹೊಸ ಅಧ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಅಡಿಗಲ್ಲು ಹಾಕಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಕೋಳಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹಂದಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಗೊಂಡು ಅದರ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದೀಗ ನೇರವಾಗಿ ಕೋಳಿಗಳಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹಬ್ಬಿ ಎಲ್ಲರನ್ನು ತಬ್ಬಿಬ್ಬುಗೊಳಿಸಿದೆ. ಕೊಲೆಗಡುಕ ಶೀತಜ್ವರದ ನಂಜುಕಾರಕ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಈ ಹೊಸ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿದಾಗ ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡ ರೋಗಪ್ರಸಾರದ ಸಾರಾಂಶ ಇಷ್ಟು



ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಕೋಳಿಜ್ವರದ ಅದಿಶಯನ ಕಾಲಿ ನಿಖರವಾಗಿ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಲಸ್ಯತನ ಆವರಿಸುವುದು. ಮೈಕೈ ನೋವು ಮುತ್ತುವುದು. ತಲೆನೋವು ತಲೆದೋರುವುದು, ಮೊದಮೊದಲು ನಸಿನಸಿ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಾರದಷ್ಟು ಜ್ವರ ಕಾಡುವುದು. ನಿತ್ರಾಣದ, ನಿರುತ್ಸಾಹಗಳ ಉಡುಗೊರೆ ದೊರೆಯುವುದು. ತಲೆ ಸಿಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಆಗಬಹುದು. ಗಂಟಲು ಗುಸುಗುಸು, ಕಿರಿಕಿರಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ರೋಗಿ ಕೆಮ್ಮಿನ ಕಬಂಧ ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ತತ್ತರಿಸಬಹುದು. ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಎಷ್ಟೇ ತ್ವರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೂ, ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಲೇ ಸಾಗುವನು. ಮೂತ್ರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕೊನೆಗೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ ಮುತ್ತುವುದು. ಸಾವಿನತ್ತ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ ರೋಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವನು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಇದೊಂದು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ತ್ರಾಸಿಗೆ ತಕ್ಕಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದೊಂದೇ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅಸ್ತ್ರ. ಜ್ವರದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಜ್ವರ ಶಮನ ಗುಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

ವಾಂತಿಯಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ತಲೆದೋರಿದ್ದರೆ, ಶಿರಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ದ್ರಾವಣಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಕೃತ್ರಿಮ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ ದ್ವಿತೀಯ ಸೋಂಕುಗಳ ಹಾವಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವಿಫಲತೆಯ ಸುಳುವು ಸಿಕ್ಕ ಕೂಡಲೇ 'ಡಯಾಲೆಸಿಸ್' (Dialysis) ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ವಿನಃ ರೋಗದಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಆತಂಕ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಆಶಾಕಿರಣ :

ಮನುಷ್ಯ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಶಾಜೀವಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಹೋರಾಟದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಮಾನವ ತನ್ನ ಬಾಳಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಇಂಥ ಎಷ್ಟೋ ಮನೆಮುರುಕ ಮಾರಿಗಳ ಮಾರಣಹೋಮ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜನರು ಕಂಗೆಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೆದರಿಲ್ಲ. ಶರಣಾಗತರಾಗಿಲ್ಲ. ಕೈಚೆಲ್ಲಿ ಕೂತಿಲ್ಲ. ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿರುವ ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ತಡೆ ಮತ್ತು ಹತೋಟಿಗೆ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನ ಕ್ವೀನ್ ಮೇರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅಮೆರಿಕ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನದ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳವರೆಗೆ ಔಷಧ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ, ಅನ್ವೇಷಣೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಗಳು ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

➤ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಪುರಸ್ಕಾರ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು, ಹಣಕಾಸಿನ ನೆರವನ್ನು, ತನ್ನ ತಜ್ಞರ ತಂಡವನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ನೀಡಿದೆ. ಕೋಳಿಯಿಂದ ಹಬ್ಬುವ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಗುಣ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ, ಅವುಗಳ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೂರೈವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಡೆದಿದೆ. ಕೊಲೆಗಡುಕ ಕೋಳಿಜ್ವರದ ಸಲುವಾಗಿ ಜನ ಹೌಹಾರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ''ವೈರಸ್ ರಚನೆಯ ಗುಟ್ಟಿನ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಡೆಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಯ ನಮ್ಮದಾಗುವುದು''. ಎಂದು ಹೇಳಿರುವ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮಾತುಗಳು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಆಶಾಕಿರಣವಾಗಿವೆ. ಆ ದಿನಗಳು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಬರಲಿ ! ಜನರ ಬೆನ್ನಿಗಂಟಿದ ಭೀತಿ, ಭಯ ಬಯಲಾಗಲಿ!! ●

ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ?



◊ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

೧. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಎಂದರೇನು ?

ಹೆಣ್ಣಿನ ಬದುಕು ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಬಾಲ್ಯ.

ಎರಡನೆಯದು ಯೌವನ. ಹದಿಹರಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು 'ದೊಡ್ಡವ'ಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಆಕೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 'ಮೂರು ದಿನಗಳ ಶಿಕ್ಷೆ'ಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯಿಂದ ಮಾಸಿಕ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರಜಸ್ಸು.

ಮೂರನೆಯದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ. ಇದರ ಆರಂಭ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಹೆಸರೇ ತಿಳಿಸುವ ಹಾಗೆ ರಜಸ್ಸು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ 'ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಶಿಕ್ಷೆ'ಯಿಂದ ಶಾಶ್ವತ ಬಿಡುಗಡೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಋತುಬಂಧ, ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು ಎಂಬ ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳಿಂದಲೂ ಗುರುತಿಸುವರು.

ರಜೋ ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಿಖರ ಅರ್ಥ - ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಮಾಸಿಕ! ಬಹುಪಾಲು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಹೀಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು ರಜೋ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಅವಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

೨. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ?

ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯು ಸರಾಸರಿ ೫೦ನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ೪೦-೫೫ ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಪರಮಾವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ೩೫ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಬೇಗ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ೬೫ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ತಡವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

> **ರಜೋ ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಿಖರ ಅರ್ಥ - ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಮಾಸಿಕ ! ಬಹುಪಾಲು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಹೀಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಅವಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.**

೩. ಬೇಗ ಋತುಮತಿಯಾದವರು ಬೇಗ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆಯೇ ?

ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲು ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆಗೂ ಹಾಗೂ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಕಂಡುಬರುವುದಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

೪. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಅಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆ ?

೨/೩ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಅಹಿತಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರದೆ ಸೌಮ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಬಹುದು. ಋತು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಒಂದೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೂ ತೀರಾ ಸೌಮ್ಯಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ, ತೀರಾ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಕಾಲ ಕಂಡು ಬಂದು ಮರೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಉಳಿದ ೧/೩ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಷ್ಟು ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿಗಳಲ್ಲ. ಇವರು ಅನೇಕ ಅಹಿತಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

೫. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು ?

ಹೆಣ್ಣು ಹೆಣ್ಣಾಗಿರಲು ಕಾರಣ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಎಂಬುದು ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು. ಇದನ್ನು ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಸೊರಗಲಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ, ಅವು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾಸಿಕ, ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಮರೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ನಾಟಕೀಯವಾಗಿ ತಟ್ಟನೆ ನಿಂತು ಬಿಡುವುದೂ ಉಂಟು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೈ 'ವಿನಾಕಾರಣ' ಬಿಸಿಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇಹ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಬಿಸಿ ಅಲೆಗಳು ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಅಹಿತಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ, ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೊಂದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಹಾಗೂ ಕಾಣದಿರುವ ಹಲವು ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದವು.

ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದರೆ, ಆಕೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿ, ಕೈ ತುಂಬಾ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿ ಮದುವೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವ ಕಾಲ. ಅತ್ತೆಯಾಗುವ ಕಾಲ ! ಎಲ್ಲ ಅತ್ತೆಯಂದಿರೂ ಮುಕ್ತಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸೊಸೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವುದು ಅಪರೂಪ, ಮಗ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ವಶವಾಗುತ್ತಾನೆ, ಅವನ ಸಂಪಾದನೆ ಸೊಸೆಯ ಕೈ ಸೇರುತ್ತದೆ, ಮನೆಯ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯಜಮಾನಿಕೆಯೂ ಅವಳ

ಪಾಲಾಗಬಹುದು, ತನ್ನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಭೀತಿ ಕೆಲವರನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ತನ್ನ ಯೌವನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ, ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಕುಂದುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲಿನಂತೆ ಗಂಡನಿಗೆ ಸುಖ ನೀಡಲಾರೆ, ಗಂಡ ಇತರ ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಸೆರಗು ಹಿಡಿಯಬಹುದು, ತನ್ನನ್ನು ಬೇಕೆಂದೇ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಹೀಗೆಲ್ಲ ಆಕೆಗೆ ಅನಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಫಲವಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು ಅವರಿಗೆ ಕಹಿಯಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಂಗಸರು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಹಿತಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಸಂತಸದೊಡನೆ, ಎಲ್ಲ ಮಂಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವ, ಅಧಿಕಾರವಾಣಿಯಿಂದ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಅಧಿಕಾರ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹೊಸ ಗೌರವ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಆಕೆ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಮೇಕಪ್ಪಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚುವ ಸಾಹಸವನ್ನು ಆಕೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ, ನಗರಗಳಲ್ಲಿರುವ ''ಅಪ್-ಟು-ಡೇಟ್- ಅಮ್ಮಯ್ಯಂದಿರನ್ನು'' ಕಾಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

೬. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವ ಯಾವ ಅಹಿತಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ?

ಮೈಬಿಸಿ, ಇರುಳ ಬೆವರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ - ಇವು ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಹಿತಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಎದೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬಿಸಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಈ ಬಿಸಿಯು ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹರಡಿ ಬೆಚ್ಚಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಾದನಂತರ ಮೈ ತಣ್ಣಗಾಗಲಾರಂಭಿಸಿ ಚಳಿಯು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಮೈಬಿಸಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆವರೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಈ ಬೆವರುವಿಕೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯೆನಿಸಬಹುದು. ಈ ಅಹಿತಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಲ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ೧/೩ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಅಹಿತಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರಾದರೂ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯುವಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುವುದು ಕಡಿಮೆ.

ಯೋನಿಯು ತನ್ನ ಸಹಜ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒಣಗಬಹುದು. ಆಗ ಸಂಭೋಗ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾತನಾಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ಸೋಂಕುಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಗಂಡನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಸಾಕು ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು!

ಎದೆ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳಿಕೆ, ತಲೆನೋವು, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ, ಮರೆವು, ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುವಿಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

೭. ಈ ಅಹಿತಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನಗಳು - ಸ್ವಸಹಾಯವೇನಾದರೂ ಇವೆಯೆ?

ಖಂಡಿತ ಇವೆ.

ಮೈಬಿಸಿ :

★ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ. ಚಳಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಒಂದೊಂದು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ.

★ ಹತ್ತಿಯ ಉಡುಪುಗಳನ್ನೆ ಧರಿಸಿ. ಸಂಯೋಜಿತ ನೂಲಿನ ಉಡುಪನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಮಲಗಲು ಹತ್ತಿಯ ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್ ಬಳಸಿ. ಹಾಸಿಗೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ 'ನೈಟಿ'ಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಒಣ ಯೋನಿ

★ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇವರಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಕಾರಣ ಯೋನಿ ಪದರಗಳು ತೆಳುವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅಗತ್ಯ ನುಣುಪನ್ನು ನೀಡುವಷ್ಟು ಸ್ರಾವ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

★ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ 'ಮಾಯಿಸ್ಚುರೈಸರ್' (ಆರ್ದ್ರಕಾರಕಗಳು) ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಬೇಡ.

★ ಸಡಿಲ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿ.

★ ಅತಿ ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.

★ ಮನೋ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಡಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ಯೋನಿ ಸೋಂಕು ಅಧಿಕವಾಗಬಹುದು.

೮. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದೆ?

ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಅನವಶ್ಯ. ಲಕ್ಷಣಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

೯. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಅಹಿತಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯು ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು?

ಮೈ ಬೆಚ್ಚಗಾಗುವಿಕೆ ಸೌಮ್ಯಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು, ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ಯೋನಿಯು ತೀರಾ ಒಣಗಿ, ಸಂಭೋಗ ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಇಲ್ಲವೇ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧೦. ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸ್ವರೂಪ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ವೈದ್ಯರು ಹಾರ್ಮೋನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾರ್ಮೋನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಇಳಿಮುಖವಾದಾಗ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಅಹಿತಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೃತಕವಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಕಾದಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ''ಹಾರ್ಮೋನು ಮರುಪೂರೈಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ'' (ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ = ಹಾರ್ಮೋನ್ ರೀಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

★ **ಗುಳಿಗೆಗಳು:** ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಅಹಿತಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಗುಳಿಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು......

- ಮೊದಲ ೧೧-೧೪ ದಿವಸ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಗುಳಿಗೆ,

- ನಂತರದ ೧೦-೧೨ ದಿವಸ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ + ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳು,

- ಕೊನೆಯ ೭ ದಿನಗಳು ಯಾವುದೇ

ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

- ೨೨-೨೮ ದಿವಸಗಳ ನಡುವೆ ''ಕೃತಕ ಮಾಸಿಕ'' ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. (ನೈಜ ಮಾಸಿಕ ನಿಲ್ಲುವುದೇ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಅಲ್ಲವೆ !) ಕೃತಕ ಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

೧೦-೧೨ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ನನ್ನು ಕೊಡಲು ಕಾರಣವಿದೆ. ಕೇವಲ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಿದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲೆಂದು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ನನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಶೇಷ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

- ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾರಣಾಂತರ ಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರ ಕೃತಕ ಮಾಸಿಕವು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

- ೨೨-೨೮ ದಿನಗಳ ನಡುವೆ ಬಿಟ್ಟು, ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕೃತಕ ಮಾಸಿಕ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಆ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

★ *ಹಾರ್ಮೋನು ಅಂತರ್ನಿವಿಷ್ಟಕಗಳು :*

ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಅಂತರ್ನಿವಿಷ್ಟಕ (ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್) ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತ. ಕೆಳ ಉದರದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆ ಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಚರ್ಮದ ಅಡಿ ಯಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಅಂತರ್ನಿವಿಷ್ಟಕವನ್ನು ಹುದುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾರ್ಮೋನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಲವು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಬಿಡುಗಡೆ ಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಜೋ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಅಹಿತಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತರ್ನಿವಿಷ್ಟಕ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂತರ್ನಿವಿಷ್ಟಕವನ್ನು ಹುದುಗಿಸ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆ ಯರೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇವರು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ೧೦-೧೨ ದಿನಗಳಕಾಲ ಪ್ರೊಜೆ ಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲೂ ಕೃತಕ ಮಾಸಿಕ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕನಿಷ್ಠವಿರುತ್ತದೆ.

★ *ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು:*

ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಸೂಕ್ತವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಪ್ಯಾಚ್‌ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ನನ್ನು ಲೇಪಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಿದಾಗ, ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಗಳು ಅಪಾರ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿವೆ.

★ ಕ್ರೀಮುಗಳು : ಯೋನಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿತಗಳು ಮಾತ್ರ ಅಹಿತಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಾಗ, ವೈದ್ಯರು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಭರಿತ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಹಚ್ಚಲು ನೀಡಬಹುದು.

★ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ : ಯಾವುದಾದರೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಈಸ್ಟ್ರೋ ಜೆನ್ನಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಬಹುದು.

★ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಅಂತರ್ನಿ ವಿಷ್ಟಕ: ಅಂಡಾಶಯವು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಹಾರ್ಮೋನನ್ನೂ ಉತ್ಪಾದಿ ಸುತ್ತದೆ. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಕಂಡುಬಂದಾಗ, ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಅಂತರ್ನಿವಿಷ್ಟಕವನ್ನು ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಕಳೆದಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಮತ್ತೆ ಚಿಗುರೊಡೆ ಯುತ್ತದೆ.

೧೧. ಹಾರ್ಮೋನು ಮರುಪೂರೈಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದು ತ್ತದೆಯೆ ?

ಇಲ್ಲ. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಸರಿಹೊಂದ ದಿರಬಹುದು. ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗರ್ಭಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವರಿಗೆ / ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ ನಿಷಿದ್ಧ ! ಹಾಗೆಯೇ ಯೋನಿ ಯಿಂದ ಅಕಾರಣ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹವರಿಗೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸು ತ್ತಾರೆ.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಲಕ್ವ, ಮಕುಟಧಮನಿ ಗರಣೆಕಟ್ಟುವಿಕೆ (ಕರೋನರಿ ಥ್ರಾಂಬೋಸಿಸ್) ತಿರುಚು ರಕ್ತನಾಳ, ಕಾಲಿನ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಗರಣೆ ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ಯಕೃತ್ ರೋಗಗಳು, ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳು ಅಥವಾ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಷಿದ್ಧ.

೧೨. ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೆ ?

ಹೌದು, ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ವಾಕರಿಕೆ, ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ನೋವು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿ ನಂಶದ ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ಯೋನಿಯಿಂದ ತಿಳಿಯಾದ ಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜಗಿತ ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು.

೧೩. ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಪಡೆಯುವಾಗ ನಿಯಮಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯವೆ ?

ನೀವು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡಿರ ದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಯಮಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

★ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರು ಆಂತರಿಕ ಜನನಾಂಗ ಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ, ನಿಮಗೆ ನಾರುಗಡ್ಡೆ ಗಳು, ಅಂಡಾಶಯ ಗಂತಿಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

★ ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

★ ನಿಮಗೆ ಮಾಸಿಕ ದಟ್ಟವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡು ತ್ತಾರೆ.

★ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೇಳಬಹುದು.

★ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ಯಾಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಲು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭ ಕೊರಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

★ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಸ್ವಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ತಿಳಿದಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ಕಲಿಸುವರು.

೧೪. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಅಹಿತಕರ ಲಕ್ಷಣ ಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್. ಆರ್.ಟಿ. ಅನಿವಾರ್ಯವೇ ? ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆ ?

ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ಯಾವುದಾದರೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ

ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಸೇವನೆ ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ಕ್ಲೋನಿಡೈನ್ ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮೈ ಬೆಚ್ಚಗಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಇರುಳ ಬೆವರುವಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಬೀಟ-ಬ್ಲಾಕರ್‌ಗಳೆಂಬ ಔಷಧಗಳಿವೆ. ಎದೆಬಡಿತ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಈ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಯೋನಿ ಒಣಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆ.ವೈ.ಜೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಅಥವಾ ಬೇಬಿ ಆಯಿಲ್ ಬಳಸಲು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

೧೫. ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ನೆಮ್ಮದಿಕಾರಕಗಳನ್ನು (ಟ್ರಾನ್‌ಕ್ವಿಲೈಸರ್ಸ್) ನೀಡುತ್ತಾರೆಯೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಔಷಧಗಳು ಚಟವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲವು. ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣ ಏರು-ಪೇರಾಗಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಅಲ್ಲವೆ! ಈ ಔಷಧಗಳು ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

ನಿಜವಾದ ಆತಂಕ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾರಕಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಪಶಮನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕಾಯಜನ್ಯ ಖಿನ್ನತೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಖಿನ್ನತೆರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

೧೬. ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು?

ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಕೃತಕ ಮಾಸಿಕವನ್ನು ಸೃಜಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದರಿಂದ, ಕಳೆದು ಹೋದ ಯೌವನ ಮರಳಿ ಬರಬಹುದೆಂದು ಕೆಲವರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸುಳ್ಳು. ಇದರಿಂದ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮುಖದ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜೋಲುಬಿದ್ದ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಪುಟಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ!

ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗುವಿಕೆ, ಇರುಳ ಬೆವರುವಿಕೆ, ಒಣಗಿದ ಯೋನಿ, ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಾಟಕೀಯ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ವಿನಾಕಾರಣ ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಸ ಅಂಕಣ ಆರಂಭ

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರು ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆಯಾಗಿರುವ ನಾಡಿನ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕಿ ಹಾಗೂ ಜನಪ್ರಿಯ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸೂತಿ ತಂತ್ರದ ತಜ್ಞೆಯಾಗಿರುವ ಡಾ| ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗಗಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಬಾಣಂತಿಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ - ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂಕಣ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ.

೧೭. ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುವಿಕೆ ಎಂದರೇನು?

ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆ ತೆಳುವಾಗುತ್ತದೆ, ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು. - ಟೊಳ್ಳಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಇದು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ, ಈ ವಿಪರೀತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗೋಚರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ನಿನ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಿಕೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಕರುಳು ಅದನ್ನು ಹೀರಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ೭೫ ವರ್ಷ ತಲುಪಿದ ಇಬ್ಬರು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮೂಳೆ ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ತೀವ್ರ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು, ತೀವ್ರ ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳು, ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಮೂಳೆಟೊಳ್ಳಾಗುವ ವಿಪರೀತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

೧೮. ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಹೇಗೆ ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ?

ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಅಹಿತಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹೆಚ್‌ಆರ್‌ಟಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗದಿರುವ ಭಾಗ್ಯ ಬೋನಸ್ ಆಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕೆಂಬ ಏಕೈಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಹೆಚ್‌ಆರ್‌ಟಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

೧೯. ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳಿಲ್ಲವೆ?

ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲೇ (ಅಂದರೆ ಆ ಅವಧಿ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ) ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನನ್ನು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ಚೀಸ್, ಹಾಲು, ಮೀನು, ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು, ಬೀನ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

೨೦. ಹೆಚ್‌ಆರ್‌ಟಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧೮-೨೪ ತಿಂಗಳು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಯೋನಿ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಅವರು ರೂಪಿಸಬಹುದು. ■

ಅಶ್ವಗಂಧಿ - ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಭಂಡಾರ

- ಕೆ.ಎಸ್.ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೊದೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಸಸ್ಯವನ್ನು ''ಹಿರೇಮದ್ದಿನ ಗಿಡ'', ಅಂಗಾರ ಗೆಡ್ಡೆ, ಅಮಂಗರ ಎಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ''ಅಶ್ವಗಂಧಾ'' ಬಾಜೀಕರಿ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್‌ಗಂಧ, ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ವಿಂಟರ್ ಚೆರ‍್ರೀ (winter cherry) ಎಂದೂ ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಇದನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ವಿಧಾನಿಯಾ ಸೋಮ್ನಿಫೆರಾ - (withania somnifera) ಎಂದೂ ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹಿರೇಮದ್ದಿನ ಗಿಡಗಳು ಕಡಿಮೆ ಮಳೆಯಾಗುವ ಬಯಲು ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಗಿಡಗಳು ೩-೪ ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳು ಸಣ್ಣ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ದುಂಡಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಗಂದಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅಶ್ವಗಂಧಿಯನ್ನು ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾಡು ಮೇಡುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅಶ್ವ ಗಂಧಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೂ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಗಂದಿಗೆ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕೊಂಡು ಬಳಸಬಹುದು. ಅಶ್ವಗಂಧಿಯ ಬೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಕುದುರೆಮೂತ್ರದ ವಾಸನೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಗುಣದಲ್ಲಿ ಹಿರಿದಾದ ಮದ್ದು ಆದ್ದರಿಂದ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹಿರೇಮದ್ದು ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಸರ್ವರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೂಲಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ರೋಗವು ಯಾವುದೆಂದು ತಿಳಿಯದೇ ಇದ್ದಾಗ ''ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಿರೇಮದ್ದು'' ಎಂಬ ವಾಡಿಕೆಯ ಮಾತು ಇದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗು ತ್ತದೆ. ಬೇರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಏಳುಬಾರಿ ಶುದ್ಧ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಶುದ್ಧಿಮಾಡಬೇಕು.

❑ **ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿ, ನರಗಳ ಶಕ್ತಿ, ನವಚೈತನ್ಯಗಳಿಗೆ:**

ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಬೇರನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಚೂರ್ಣಿಸಿ



ಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ೫ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯವು ಸುಧಾರಿಸಿ, ನವಚೈತನ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದು. ವಾತವ್ಯಾಧಿಯು ಗುಣವಾಗುವುದು.

❑ **ರಕ್ತ ವಿಕಾರ, ರಕ್ತದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ:**

ಅಶ್ವಗಂಧಿಬೇರು, ಚೋಪಚೀನಿ (ಗಂದಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ) ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೫ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

❑ **ಹೃದಯ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ:**

ತಾರೇಕಾಯಿ, ಅಶ್ವಗಂಧಿಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೫ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ಪುಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

❑ **ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮ ಅಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ:**

ಐದು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ, ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆ - ರಾತ್ರಿ - ಕುಡಿಯಬೇಕು.

❑ **ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ , ಬಂಜೆತನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು:**

ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಹಾಲು, ಒಂದು ಕಪ್ಪು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನೀರೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ, ಉಳಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ, ಮುಟ್ಟಾದ ೩ನೇ ದಿನದಿಂದ ೭ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆ ನಂತರ ರತಿ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಗಂಡಸರೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಫಲಪ್ರದವಾಗದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ ಋತು ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಏಳು ದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭ ನಿಂತ ನಂತರವೂ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

❑ **ಎದೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು :**

ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ ಹಾಲು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎದೆ ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

❑ **ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಗೆ:**

ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಚೂರ್ಣ ೫ ಗ್ರಾಂ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೫ ಗ್ರಾಂ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಕುದಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

❑ **ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ:**

ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಚೂರ್ಣ, ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ, ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ,

ಕುದಿಸಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ವೀರ್ಯವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

❑ **ಮಕ್ಕಳ ನಿರ್ಬಲತೆಗೆ, ಪಾಂಡು - ಅನೀಮಿಯಾ-ನಿವಾರಣೆಗೆ :**

ಐದುಗ್ರಾಂ ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ತುಪ್ಪ, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

❑ **ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಅನಿದ್ರೆಗೆ :**

೫ ಗ್ರಾಂ ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಚೂರ್ಣ, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಕುದಿಸಿ, ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗಲೇ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಶಾಂತ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಲ್ಲದೆ ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಡಾ|| ಪಿ.ಎಲ್.ಸಿವಾಡ್ಸ್‌ರವರು, ಅಶ್ವಗಂಧವು ಅಪಾಯರಹಿತ ನಿದ್ರಾಕಾರಕ, ವೇದನಾಶಯಕ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದೆಂದು ಅಮೆರಿಕೆಯ 'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಫಾರ್ಮಕಾಲಜಿ' ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

❑ **ಸಂದು ನೋವಿಗೆ :**

ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಚೂರ್ಣ ೫ ಗ್ರಾಂ, ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗಲೇ ಸಂಜೆ - ಮುಂಜಾನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಸಂದು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

❑ **ಬಾವು, ಕುರು, ಊತಗಳಿಗೆ :**

ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಬೇರನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇದು ಗಂಟು, ಬಾವು, ಕುರು, ಊತಗಳಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಬಾವು, ಊತಗಳು ಪಕ್ವವಾಗಿ ಸರಳವಾಗಿ ಒಡೆದು ಕಲುಷಿತ ರಕ್ತ, ಕೀವು ಸೋರಿ ಹೋಗಿ, ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

❑ **ದಮ್ಮು - ಕೆಮ್ಮು ಶ್ವಾಸರೋಗಗಳಿಗೆ :**

ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಚೂರ್ಣ ೫ ಗ್ರಾಂ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ೨ ಗ್ರಾಂ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸಂಜೆ- ಮುಂಜಾನೆ ಎರಡೂ ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫವು ನೀರಾಗಿ ಹೋಗಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ತ್ರಾಣಬಂದು ದಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಿದ್ಧೌಷಧಗಳಾದ ಅಶ್ವಗಂಧಾನಿ ಚೂರ್ಣ, ಅಶ್ವಗಂಧಾವಲೇಹ್ಯ, ಅಶ್ವಗಂಧಾರಿಷ್ಟ, ಬಲಾಶ್ವಗಂಧಾದಿ ತೈಲ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಗಂಧ ಮೂಲಿಕೆಯು ಮುಖ್ಯ ದ್ರವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಹಿರೇಮದ್ದು ಸರಳ, ಅಪಾಯರಹಿತ, ಬಹುಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಔಷಧದ ಮೂಲಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಉಚಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು.



ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಡಾ| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉಪಯೋಗಿಸದವರಾರು? ಇದರಿಂದ ಚಟ್ನಿ, ವಡೆ ತಯಾರಿಸುವರಲ್ಲದೇ ಸಾರು, ಹುಳಿ, ಪಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಇರುವಾಗ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಾಜಾ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಂತಿ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ತೇವಾಂಶ	೮೬.೩ ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	೩.೩ ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	೦.೬ ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	೨.೩ ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	೬.೩ ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	೧೮೪ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಪರಸ್	೭೧ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	೮.೫ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಥಿಯಾಮಿನ್	೦.೦೫ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ರಿಬೋಫ್ಲಾಮಿನ್	೦.೦೬ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ನಿಯಾಸಿನ್	೦.೭ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ	೬೪೫- ೧೩೫೮೦೭
'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವ	೪೯ ಎಂ.ಸಿ.ಜಿ.
'ಬಿ₂' ಜೀವಸತ್ವ	೬೦ ಎಂ.ಸಿ.ಜಿ.
'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ	೧೩೧ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ	೪೫೩ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ	೪೫೩ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಕೆಲಸೋಂಕುಗಳು ಪ್ರಸವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ವರ್ಗವಾಗಬಹುದು. ಈ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಜನನದ ಬಳಿಕ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೂ ತಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿದ ಆರಂಭದ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದರೆ ಆ ಸೋಂಕು ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು. ಆಗ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಆಗುವ ಅಪಾಯ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



—ನಚಿಕೇತ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಸೋಂಕುಗಳು

೧. ಗರ್ಭವತಿಯರಿಗೆ ಆಗುವ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದೆ?

ಆಗಬಹುದು.

ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದರೆ, ಆ ಸೋಂಕು ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗಳೂ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿದ ೪-೯ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಸೋಂಕಾದರೆ, ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಮಗುವಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಸೋಂಕುಗಳು, ಶಿಶುಜನನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ವರ್ಗವಾಗಬಹುದು. ಈ ರೋಗಗಳು ಶಿಶುಜನನವಾದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಡಬಹುದು.

೨. ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಸೋಂಕು ಯಾವುದು?

ರುಬೆಲ್ಲ!

ಗರ್ಭವತಿಯರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಹುಪಾಲು ವೈರಸ್ ಸೋಂಕುಗಳು ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ರುಬೆಲ್ಲ ಜರ್ಮನ್ ಮೀಸಲ್ಸ್ ಎಂದೂ ಇದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿರುವಾಗ, ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ೩ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಏನಾದರೂ ಈ ರುಬೆಲ್ಲ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ ತೀವ್ರತಮ ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. ೫೦ರಷ್ಟು ಅಧಿಕವಿರುತ್ತದೆ.

೩. ರುಬೆಲ್ಲದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿನಾವಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಪೋಲಿಯೋ, ರುಬೆಲ್ಲ, ಮೀಸಲ್ಸ್, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಡಿಫ್ತೀರಿಯ, ಮಂಪ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಧನುರ್ವಾಯು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿನಾವಣೆಯ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ೧೦ ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಈ ವಿನಾವಣೆ (ಇಮ್ಯುನೈಸೇಶನ್) ನಿಮಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ

○ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮೊದಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

○ ವೈದ್ಯರು ''ರುಬೆಲ್ಲ ಇಮ್ಯುನಿಟಿ ಸ್ಟೇಟಸ್'' ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

○ ಆವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ರುಬೆಲ್ಲ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆನಂತರ ನೀವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

೪. ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮೋಸಿಸ್ ಎಂದರೇನು? ಇದು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಗರ್ಭವತಿಯರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯವಿದೆಯೇ?

ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಯ ಹೆಸರು. ಇದು ಮೂಲತಃ ಬೆಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇ. ೩೦-೮೦ ಬೆಕ್ಕುಗಳು ಈ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಬೆಕ್ಕು ನಮ್ಮ ನಡುವೆಯೇ ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ, ಈ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮ ನಮಗೂ ಹರಡಬಹುದು. ಬೆಕ್ಕುಗಳು ಇರುವ ಮನೆ ಮಂದಿ ಈ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. ೩೦ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾವಿನ ಪೂತಿಕೋಶಗಳು (ಮೊಟ್ಟೆಗಳು) ಬೆಕ್ಕಿನ ಮಲದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಬೆಕ್ಕಿನ ಮಲದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಕ್ಕುಗಳು ಮನೆಯ ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳತೆಗೆದು ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಹೂಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಸಿಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೇಕೆ ಹಾಲಿನಿಂದಲೂ ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಹಸಿಮಾಂಸವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ, ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೇಕೆ ಹಾಲನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಸೋಂಕು ಲಕ್ಷಣ ಲಘು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬರಬಹುದು. ತಲೆ ನೋಯಬಹುದು. ಗಳಲೆ ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಇಂತಹವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿದ ೬ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ, ಅದು ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಇದು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಶೇ. ೧೫ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಇರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಕ್ಕುಗಳು ಇರದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೫. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಹುದೆ?

ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಗನೋರಿಯ, ಕ್ಲಮೈಡಿಯ ಮತ್ತು ಹರ್ಪೆಸ್ - ಇವು ಮುಖ್ಯವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು. ಹಾಗೆಯೇ ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಬಿ ಸಹ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡಬಲ್ಲವು. ಇವೆಲ್ಲ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳು.

ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳು ತಾಯಿಯಿಂದ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತದನಂತರದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸೋಂಕುಗಳು ಪ್ರಸವಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ಸೋಂಕು ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

೬ ಗರ್ಭವತಿ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದಂತೆ ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

○ ಗಂಡ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿ ಪರಸ್ಪರ ನಿಷ್ಠರಾಗಿರಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ನಿಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.

○ ಗಂಡ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿ ಬಹುಶಯ್ಯಾ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

○ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಸಮಗ್ರ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

○ ಆನಂತರವೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆಯುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

○ ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ, ಹರ್ಪೆಸ್ ಸೋಂಕು ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

○ ಕಚ್ಚೆ ಹರುಕ ಗಂಡಂದಿರು ಕಡೆಯಪಕ್ಷ ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಗರ್ಭವತಿಯರಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'ಕಾಂಡಂ' (ನಿರೋಧ್) ಬಳಸಲೇ ಬೇಕು.

೭. ಜನನಾಂಗ ಹರ್ಪೆಸ್ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆ?

ತಾಯಿಗೆ ಜನನಾಂಗ ಹರ್ಪೆಸ್ ಇರಬಹುದು. ಪ್ರಸವಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹರ್ಪೆಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದರ ಕೃಷಿಕೆ (ಕಲ್ಚರ್) ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬಂದರೆ, ಸಹಜ ಪ್ರಸವದ ಬದಲು ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಮೂಲಕ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹರ್ಪೆಸ್ ಸೋಂಕು ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

೮. ಹರ್ಪೆಸ್ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲವೆ?

ಹರ್ಪೆಸ್ ಸೋಂಕು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸೋಂಕು; ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹರ್ಪೆಸ್ ಬೇರೂರಿದ್ದಾಗ, ಅದರ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಹರ್ಪೆಸ್ ರೋಧಕ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು (ಆಂಟಿಬಾಡಿ) ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿರುವಾಗ, ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹರ್ಪೆಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜನನಾಂಗ ಹರ್ಪೆಸ್ ಹುಣ್ಣು ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಿ ಸಹಜ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿದರೆ, ಸೋಂಕು ಶಿಶುವಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. ೫೦ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗರ್ಭವತಿಯರು ಹರ್ಪೆಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದ ಹಾಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

೯. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್- ಬಿ ಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಹೈಪಟೈಟಿಸ್- ಬಿ ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೦. ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ತಾಯಿಯಿಂದ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗಬಹುದೆ?

ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಥವಾ HIV ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿರುವ ಮಹಿಳೆ, ಸೋಂಕನ್ನು ತನ್ನ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಮಗುಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ತೀವ್ರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.

ಏಡ್ಸ್ / HIV ಪಾಸಿಟಿವ್ ಹೊಂದಿರುವ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ನಡೆಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆಯುವುದು, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಳಸಿದ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧೀಕರಿಸದೆ (ಸ್ಟೆರಲೈಜೇಶನ್) ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಬಹುಶಯ್ಯಾಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗಿರುವ ಹೆಂಗಸರು, ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇಂತಹವರು ಗರ್ಭಧರಿಸದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಹಡಿ ಮನೆ!

-ಡಾ/ ಬಿ.ಸಿ. ಕಾಂತರಾಜ್

ಗುಂಡ, ಸಖತ್ತಾಗಿ ಗುಂಡು ಹಾಕಿದ್ದ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೈಟು ಕಂಬ. ಅದರ ಮುಂದೆ ನಿಂತು, ಕಂಬವನ್ನು ಬಡಿಯುತ್ತ..... ''ಲೇ.... ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆ'' ಎಂದು ಕೂಗಲಾರಂಭಿಸಿದ.



ಜನ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ '' ಅದು ಮನೆ ಅಲ್ಲಯ್ಯ...ಲೈಟ್ ಕಂಬ'' ಎಂದರು. ಗುಂಡ ಆಗ ಅವರ ಮೇಲೆ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗುಟ್ಟುತ್ತ ''ನೋಡಿ ಸ್ವಾಮಿ..... ಕುಡಿದು ಬಿಟ್ಟಾಗ ನೀವು ತೆಪ್ಪಗೆ ಮನೇಲಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಜನರಿಗೆಲ್ಲ ತಪ್ಪು ತಪ್ಪು ಉತ್ತರ ಕೊಡಬಾರದು. ಇದು ನನ್ನ ಮನೇನೆ! ನೋಡಿ... ಮಹಡೀಲಿ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ದೀಪ ಉರಿಸ್ತಾ ಟೀವಿ ನೋಡ್ತಿದ್ದಾಳೆ'' ಎಂದು ಲೈಟು ಕಂಬದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ದೀಪವನ್ನು ತೋರಿಸಿದ.

ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲು - ಉಗುರಿನ ಆರೈಕೆ

✍ ನಚಿಕೇತ

ನಾವು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಬಾರಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜುತ್ತೇವೆ. ಉಗುರನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರ ದಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಉಗುರಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದೆ.

ಶಿಶುವಿನ ದಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಉಗುರಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲ.

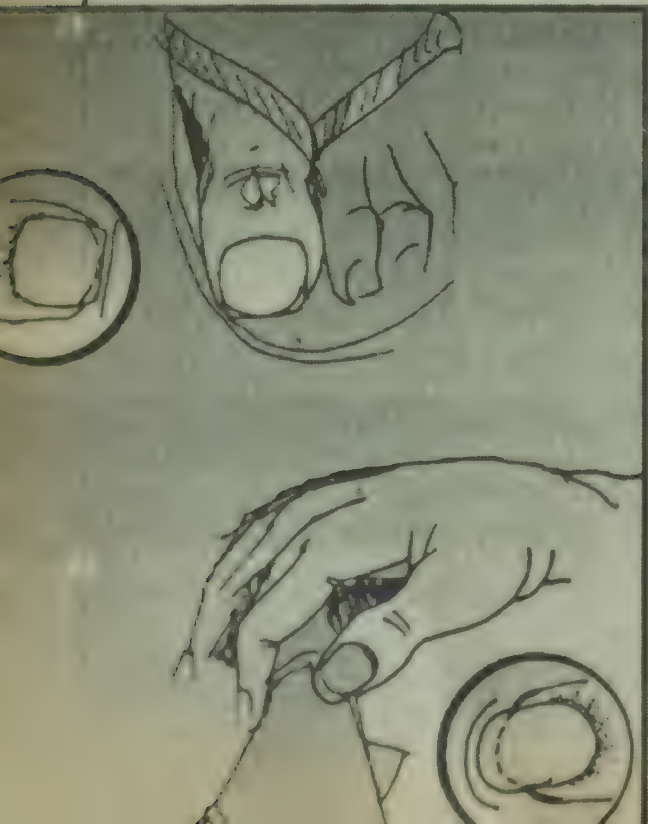
ದಂತ ಆರೋಗ್ಯ - ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಹಲ್ಲು ಮೊಳೆಯುವು ದರಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು.

ಉಗುರಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಗಬೇಕು.

ಮುತ್ತುಗಳು :

ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ನಗೆಯೂ ಒಂದು. ಕೆಂಪು ತುಟಿಗಳ ಪುಟ್ಟ ಬಾಯಿ ಅರಳಿದಾಗ, ಅದರೊಳಗಿಂದ ಇಣುಕುವ ಮುತ್ತಿನಮಣಿಗಳಂತಹ ಹಲ್ಲುಗಳು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಪರವಶವಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಲ್ಲು ವಸಡನ್ನು ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಟಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ತೋರಬಹುದು. ಜೊಲ್ಲು ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಿಯಬಹುದು. ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಚ್ಚಲೆತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇದು ಹಲ್ಲು ಮೊಳೆಯುತ್ತಿರುವುದರ ಸೂಚನೆಗಳು.



ಹಲ್ಲು ಮೊಳೆತ ಕೂಡಲೆ, ಅದರ ದೈನಂದಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೆಡೆಗೆ ನಿಗಾ ಕೊಡ ಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟದ ನಂತರ! ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಬ್ರಶ್ ಅಥವಾ ಪೇಸ್ಟ್ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆದು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿರುವ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಒರೆಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಆಗುವವರೆಗೂ ಹಲ್ಲನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು, ಮೊದಲ ೨ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗು ಅತ್ತಾಗಲೆಲ್ಲ ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆದು ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಚಾಕಲೆಟ್‌ಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಮೃದುವಾದ ಬ್ರಶ್ ನೀಡಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬರೀ ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದಲೇ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಹಿರಿಯರನ್ನು ಅನುಸರಿಸು ವುದರಿಂದ ಹೆತ್ತವರು ತಮ್ಮೊಡನೆ ಮಗುವನ್ನೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ೨ ವರ್ಷ ತುಂಬುವವರೆಗೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು, ಮೊದಲ ೨ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗು ಅತ್ತಾಗಲೆಲ್ಲ ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆದು ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಚಾಕಲೆಟ್‌ಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯ ಬೇಕು.

ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ; ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗುವಾಗ ಹಾಲಿನ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಾಯಲಿಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದಾಗ, ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಕೆಂದರೆ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಡುವುದು ಒಳಿಯದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೨ ವರ್ಷಗಳು ಆಗುವವರೆಗೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಿನ ಲಕ್ಷಣ ತೋರಿದರೆ, ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳಿತು.

ಮೊಳೆಯುವಿಕೆ :

ಮಗುವಿಗೆ ೭ ತಿಂಗಳಾದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲ ಹಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೩ ತಿಂಗಳಷ್ಟು ಮೊದಲೇ ಹಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ೧ ವರ್ಷವಾದಾಗ ಹಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಅತಿರೇಕಗಳು ಸಹಜ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೊಳೆಯುವಿಕೆ ಮಗುವಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ಮೊಳೆಯುವ ತಿಂಗಳು, ಮೊಳೆಯುವ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸರತಿ, ಎರಡು ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವಿನ ಅವಧಿ ಇವೆಲ್ಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ

ಮಗುವಿನ ದಂತ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೇ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದದ್ದು. ಇತರರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ವಿನಾಕಾರಣ ಕೊರಗಬೇಡಿ.

ಮೊದಲು ನಾಲ್ಕು ಬಾಚಿಹಲ್ಲುಗಳು- ಕೆಳದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು, ಮೇಲ್ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು - ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಆನಂತರ ಅವುಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಎರಡೆರಡು ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ೪-೬ ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳಬಹುದು. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ೨೧/೨ ವರ್ಷಗಳಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಒಟ್ಟು ೨೦ ಹಲ್ಲುಗಳು - ಮೇಲ್ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ೧೦, ಕೆಳದವಡೆಯಲ್ಲಿ ೧೦ - ಇರಬೇಕು.

ಉಗುರು

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಗುರುಗಳೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಗುವು, ತನ್ನ ಉಗುರಿನಿಂದ ತನಗರಿವಿಲ್ಲದೆ ತಾನೇ ಪರಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಮಗು ತೆವಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಕೈಗಳು ಮಣ್ಣಾಗಬಹುದು. ಉಗುರಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಸೇರಬಹುದು. ಆ ಕೊಳೆಯಾದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೇ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಉಗುರಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ನಿತ್ಯ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ಅದರ ಉಗುರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ. ಆಗ ಉಗುರು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಮಗು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಾಗ, ಉಗುರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂದೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಮಗುವು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುಗ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಕತ್ತರಿಸಬಹುದು.

ಕೈಬೆರಳಿನ ಉಗುರುನ್ನು ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕಾಲಬೆರಳಿನ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಮಟ್ಟಸವಾಗಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಕಾಲ ಬೆರಳಿನ ಉಗುರನ್ನೂ ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ, ಉಗುರಿನ ಅಂಚು ಬೆರಳ ಒಳಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಅಪಾರ ನೋವನ್ನು ಕೊಡುವ ಅವಸೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಕ್ಕಳ ಉಗುರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲು ಮೊಂಡು ಮೂತಿಯ ಕತ್ತರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ಅಥವಾ 'ನೇಲ್‌ಕ್ಲಿಪ್ಪರ್'ನನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು

ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಮಗುವಿನ ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೋವಾಗುವುದರಿಂದ ಅಧನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಮಗು ಬಾಯಿಗೆ ಸಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತುರುಕಿಕೊಂಡು ಕಚ್ಚಲೆತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಸೋಂಕು ಭರಿತವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿಯಾಗಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಾಗಬಹುದು. ಜ್ವರ ಬರಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಹಲ್ಲುಹುಟ್ಟುವುದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ! ಇದನ್ನು ಪಾಲಕರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆದ 'ಟೀತಿಂಗ್ ರಿಂಗ್ಸ್' ನೀಡುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ವಸಡಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ''ಜನಪ್ರಿಯ'' ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ.

★ ಬ್ರಾಂದಿಯನ್ನು ವಸಡಿಗೆ ಹಚ್ಚುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಮದ್ಯವು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿದರೂ ಸಾಕು. ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

★ ಕೆಲವರು ಆಸ್ಪರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ವಸಡಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದಾಗ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂದು ಅವರ ಭಾವನೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ. ತಲೆನೋವು ಬಂದಿತೆಂದು ಆಸ್ಪರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆ?- ಆಸ್ಪರಿನ್ನನ್ನು ೧೨ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು.

★ ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಬೇಗ ಮೊಳೆಯುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ದಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಎಂದು ಇದು ಆಧಾರರಹಿತವಾದದ್ದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆತ್ತವರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೇಗ ಮೊಳೆತಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳದ್ದೂ ಬೇಗ ಮೊಳೆಯಬಹುದು, ಅಷ್ಟೇ! ■

ಕಿವಿಮಾತು

- ○ ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ''ಟೀತಿಂಗ್ ರಿಂಗ್ಸ್''ಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಆಟಿಕೆಯ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗು ಇದನ್ನು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗು ಇದನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಚ್ಚಬಹುದು.
- ○ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುರಿಯಬಹುದಾದಂತಹ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು /ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಮುರಿದ ಚೂರು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ○ ಟೀತಿಂಗ್ ರಿಂಗ್ ಮುಂತಾದ ಮಗುವಿನ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ತಣ್ಣಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮಗುವಿನ ವಸಡುಗಳನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು 'ಡೀಪ್ ಫ್ರಿಜ್'ನಲ್ಲಿ ಇಡಬಾರದು.
- ○ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಡಿ.
- ○ ಹಲ್ಲು ಬರುವಾಗ ನೋವು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ಐಸ್‌ತುಂಡನ್ನು ಶುಭ್ರಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ವಸಡುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ.
- ○ ಹಲ್ಲು ಬೇಗ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಬತ್ತದಿಂದ ವಸಡನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲೆತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ.

ರವಿಕೆ ಮಾತ್ರ !

—ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ಕಾಂತರಾಜ್

ಹೆಂಡತಿ: (ಮರಣಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿ) ರೀ..... ನಾನು ಸತ್ತೋದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಬೇರೆ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಮದ್ವೆ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಳಿಗೆ ನನ್ನ ಸೀರೆ ರವಿಕೆ ಎಲ್ಲ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡಿ. ನಾನು ಏನೂ ತಿಳ್ಕೊಳ್ಳಲ್ಲ.....

ಗಂಡ: ಸೀರೆಯೇನೋ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದ್ರೆ ನಿನ್ನ ರವಿಕೆ ಅವಳಿಗಾಗಲ್ವಲ್ಲಾ ?

ನಡೆದಾಡುವುದರ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು

ಡಾ. ಬಸವಪ್ರಭು ಪಾಟೀಲ

ಮನುಷ್ಯ ಮೂಲತಃ ನಡೆದಾಡುವ ಜೀವಿ. ನಾಗರಿಕತೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ತನ್ನ ಸುಖ-ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತನ್ನೆ ಕಿರಿದಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಲ್ಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾ ರಂಭಿಸಿದ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ನಡೆದಾಡುವುದು ನಿಂತಿತು. ಆರೋಗ್ಯದ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿತು. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡು ವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ರೋಗ ರಹಿತ ಜೀವನ ನಮ್ಮದಾಗಬಲ್ಲದು.

ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಕಾಲಿನ ಬದಲು ಟೈರ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಫೀಸಿಗೆ- ಅಂಗಡಿಗೆ - ಶಾಲಾಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಲು ಈ ಟೈರುಗಳು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇದು ಅನು ಕೂಲತೆ. ಆದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇದರಿಂದ ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲ.

ನಡೆದಾಟದಿಂದ ಹೃದಯರೋಗ ತಡೆಯ ಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ದಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ನಡೆದಾಡು ವಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್' (Endorphins) 'ಬಿಡು ಗಡೆ' ಆಗುವು ದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯಿಂದ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಅಂಗಾಂಗ ಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುವು ದರಿಂದ ದೇಹ ಚೈತನ್ಯಮಯ ವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕೆಲಸ ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿನನಿತ್ಯದ ಗೋಜಲು, ಗೊಂದಲ ಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿ ಬಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮುದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ಯೋಗಾಸನವೇ ಸೈ. ಕೆಲವರ ಪ್ರಕಾರ, ನಡೆದಾಡುತ್ತಲೇ ದೇವರ ಹೆಸರನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಡೆದರೆ ಜಪ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಇರ ಬಹುದು.

ನಡೆದಾಡಲಿಕ್ಕೆಂದೇ ಸಮಯ ವ್ಯಯಿಸುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರು ಆಫೀಸಿಗೆ ನಡೆದು ಹೋಗಬಹುದು, ಮಾರು ಕಟ್ಟೆಗೆ ನಡೆದುಹೋಗಿ ಸಾಮಾನು ತರಬಹುದು. ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಪಿನಲ್ಲಿ ಕಾದು ಕಾದು ತಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ನಡೆದೇ, ಹೋಗಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳ ಸೇರಬಹುದು.

ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಸಮಯವನ್ನೇ ತೆಗೆದಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಡಿಗೆ ಹಾಗಲ್ಲ. ನಾವು

ವಾಹನ ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಜೊತೆಗೇ ನಮಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪಟ್ಟಣಿಗರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೇಲ್‌ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಸಾಲ-ಸೋಲ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 'ಒತ್ತಡ' ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಜನರು ಅನುಭವಿಸುವ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ! ಅಂಥವರು ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಹನಬಿಟ್ಟು ರಸ್ತೆಗೆ ಬಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ದೃಶ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ, ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಾಧಾನ ದೊರಕೀತು. ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲೇ ಸಣ್ಣ ಜೋಪಡಿಗಳು, ಅದರಲ್ಲೇ ಬದುಕು - ಮಕ್ಕಳು ಮುದುಕರು ಅದರಲ್ಲೇ. ಅವರೂ ಬದುಕು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಧ್ಯಮ, ಮೇಲ್‌ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರು ಎಷ್ಟೋ ಪಾಲು ಮೇಲಲ್ಲವೆ ? ನಮಗಿಂತಲೂ ಮೇಲ್ವರ್ಗದ ವರ ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನ ನೋಡಿ ಖಿನ್ನರಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ, ನಡೆದಾಡುತ್ತಾ ಬಡವನ ಬದುಕು ನೋಡಿ ಪಾಪ ಆತನಿಗಿಂತ ನಾನು ವಾಸಿ ಅಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಿತಕಾರಿ ಅಲ್ಲವೆ? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದು ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನವಿಟ್ಟರೆ ಅದರಿಂದ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲವೆ? ತೀರಾ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಇಡಬಹುದು. ಕೆಲವರು, ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರದಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಾಗಿ ಖರೀದಿಸುವುದು ಯಾವ ನ್ಯಾಯ? ಕಾಲಿಗೆ ಕೆಲಸ ನೀಡುವುದು ಹಿತಕಾರಿ. ಆದರೆ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಗಾಡಿ ಮೇಲೆ ಓಡಾಡುವುದು ಆಲಸ್ಯತನಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತೆ. ಆಲಸ್ಯಂ ಅಮೃತಂ ವಿಷಂ.

ನಡೆದಾಡಿದರೆ' ದೇಹ ಹಗುರ - ಮನಸ್ಸು ಹಗುರ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಒಳಾಂಗಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೇ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸುಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಆಯಾಸ ಕಮ್ಮಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೇ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತ ಮನುಷ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ದಿನ ನೂಕಬಲ್ಲ. ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆವರು ಬಂದು ಅನೇಕ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಚರ್ಮದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಕಮ್ಮಿ, ಚರ್ಮ ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆವರಿನೊಂದಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹೊರಬರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕುಳಿತು ಬೇಜಾರಾಯಿತು. ಒಬ್ಬಂಟಿತನ ಹೇಗೆ ಕಳೆಯುವುದು ಎನ್ನುವವರು ದೂರದಾರಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಬಯಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಗಿಡಮರ ನೋಡಬೇಕು. ಗಿಡಗಂಟಿಗಳ ಕೊರಳೊಳಗಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಹಾಡನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು.

ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದ ಇಡೀ ದೇಹ ಒಂದು ತಾನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ, ಮೌನದಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತ ಬರುತ್ತದೆ!

ಪೆಟ್ರೋಲ್ ತುಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಹಣ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಯವಿರದಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು. ವಾಕಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಅದಾಗಬೇಕು, ಇದಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಾಡ ಬಾರದು. ವಾಕಿಂಗ್ ನಮ್ಮ ಊಟ, ನಿದ್ರೆಯಂತೆ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ ಆಗಬೇಕು. ●

ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಾಲೋಟಿ ಮಠ

ಇಲಿಗಳು ಮಾನವ ವೀರ್ಯಾಣು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದೇ ?



ಹೊರ ನೋಟಕ್ಕೆ ಈ ತಲೆಬರಹ ಹುಚ್ಚರ ವಿಚಾರ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಂತಾನವೃದ್ಧಿ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಇಂಥದನ್ನು ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳು ಬೆನ್ನಾಗಿವೆ.

೧೯೯ ೬ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕೆಯ ಫಿಲಡೆಲ್ಫಿಯಾ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದೇ

ಸಾಧಿಸಲಾರರು ಎನ್ನಲಾಗದು. ಸ್ಕಾಟಲಂಡ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ 'ಡಾಲಿ' ಕುರಿಯು ಜಗತ್ತನ್ನೇ ದಂಗುಬಡಿಸಿತು. ಅದರ ಬೆನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಅಂಥದೇ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸುದ್ದಿ ಇದು.

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ದೇಶ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಂತಾನವೃದ್ಧಿ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಾಧನೆ ಹೆಚ್ಚಿನದು. ಆ ದೇಶದ ಮೆಲ್‌ಬೋರ್ನ ಶಹರದಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ರೋಜರ್ ಶೊರ್ಟ ಎಂಬುವವರು ಈ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಯೋಚಿಸಿದ ಯೋಜನೆ ಯಶಸ್ವಿ ಆಗಬಹುದು. ಅವರ ಈ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ತೆರನಾದ ಒಂದು ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆದಿತ್ತು. ಆ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಪ್ರಾಣಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಜಾತಿಯ ವೀರ್ಯಾಣುಜನಕ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಕಸಿಯು ಯಶಸ್ವಿ ಆಯಿತು ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಯ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾದವು. ಅದೇ ಪ್ರಯೋಗದ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂದರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಯ ಬದಲಾಗಿ ಮಾನವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಯೋಚನೆ ಇದೆ.

ಮಾನವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಯಾಕೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕು ? ನಿಜ, ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಮಂಜಸವೇ ಹೌದು. ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಕೆಲ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಜನಕ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವು ವೀರ್ಯಾಣು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು, ಅವುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಈ ಪುರುಷರು ಸಂತಾನ ಹೀನರಾಗಬೇಕಾಗುವುದು. ಇಂಥ ದುರ್ದೈವಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ.

ಹೃದಯ, ಯಕೃತ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಕಣ್ಣು, ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ, ಚರ್ಮ ಕಸಿಗಳ ಯಾದಿಯಲ್ಲಿ ವೃಷಣ ಕಸಿಯೂ ಸೇರುವ ದಿನ ದೂರವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕಸಿ ವಿಜ್ಞಾನವು ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಅದ್ಭುತಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ■

ಜನನಾಂಗ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ

ಯೋನಿ ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆ ಅಗತ್ಯ. ಯೋನಿ ಪರಿಸರ ನಾಶಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಕಾರಣ. ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಪರಿಪಾಠಗಳು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅತಿಯಾದ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಯೋನಿ ಪರಿಸರ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.ಸಂಗಾತಿಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ನಿಷ್ಠೆಯಿರಬೇಕು. ಅವಶ್ಯ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಕಾಂಡಂ ಬಳಸುವಂತೆ ಪುರುಷರಿಗೆ ತಾಕೀತು ಮಾಡಬೇಕು. ಜನನಾಂಗಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು.

✍ ನಚಿಕೇತ

ಪರಿಸರ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲು ಇರುವ ನೆಲ, ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಗಿಡ, ಮರ, ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ ಇವು ಎಲ್ಲವೂ ಪರಿಸರದ ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆಕೊಡು ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಏರು - ಪೇರುಗಳು ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು.

ನಾವು ನಮ್ಮ ವಿ(ಅ)ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮಾಲೀನ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ ನಾವಿನ್ನೂ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಿಲ್ಲ.

ಕೂಡು ಜೀವನ:

ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಕೂಡುಜೀವಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಅವಕ್ಕೆ ವಸತಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಅವು ನಮಗೆ ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸ್ಥಳೀಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೃಜಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸರಗಳಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗ ಪರಿಸರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಯೋನಿ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸ್ಥೂಲ ನೋಟವನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಪರಿಸರ:

ಯೋನಿಯೆಂಬ ಅಂಗ ಶಿಶ್ನ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ, ಶಿಶು ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ, ಟಾಂಪೂನುಗಳನ್ನು ಇಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಸರಾಸರಿ ನಾಲ್ಕು ಇಂಚು ಉದ್ದದ ಈ ನಾಳ ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ಪರಿಸರವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು, ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಶಿಲೀಂದ್ರಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಪರಸ್ಪರ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯಿಂದ ಬಾಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಜೀವಿಗಳ ನಡುವೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಮತೋಲನ ಇರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಯೋನಿ ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮತೋಲನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೂ ಸರಿ, ಯೋನಿ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಯೋನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯವೆಂದರೆ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬ್ಯಾಸಿಲ್ಲಸ್ ! ಇದು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಕೂಡು ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಕ್ಕೆ ಅನ್ನ ಹಾಗೂ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬ್ಯಾಸಿಲ್ಲಸ್ ಸದಾ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್‌ನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯೋನಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ಶುಭ್ರ ಅಂಗ ಎಂದು ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದೆ ನುಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಮಾತು ಅನೇಕರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯೆಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಕೊಳಕಾದ ಅಂಗ ! ಆದರೆ ಅವರ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಯೋನಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ತಾವೇ ಏರುಪೇರು ಮಾಡಿ, ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಳಿಸಿ, ರೋಗಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ!

ರಕ್ಷಣೆ:

ಯೋನಿ ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆ ಅಗತ್ಯ. ಯೋನಿ ಪರಿಸರ ನಾಶಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಕಾರಣ. ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಪರಿಪಾಠಗಳು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅತಿಯಾದ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಯೋನಿ ಪರಿಸರ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಗಾತಿಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ನಿಷ್ಠೆಯಿರಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಕಾಂಡಂ ಬಳಸುವಂತೆ ಪುರುಷರಿಗೆ ತಾಕೀತು ಮಾಡಬೇಕು. ಜನನಾಂಗಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಇವು ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಜನನಾಂಗಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ :

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ತಲುಪಿದೆ. ಜನನಾಂಗ - ಯೋನಿ ಅಸ್ವಚ್ಛ ಅಂಗವೇನಲ್ಲ. ದೈನಂದಿನ ಸ್ನಾನಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೇನೂ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗದು. ಪ್ರತಿಸಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದಾಗ, ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ಒತ್ತಡ ಅವರಿಗೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಲಿಯ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ 'ಡೋಶ್' ಅವರಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಔಷಧಯುಕ್ತ ಡೋಶ್‌ಗಳೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಯೋನಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವಿಕೆಯೇ ಡೋಶ್. ಇದರಿಂದ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ವಾಸಿಸುವ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬ್ಯಾಸಿಲ್ಲಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ತಳ ಊರುತ್ತವೆ.

ಯೋನಿ ವಾಸನೆ (!) ಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅನೇಕ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವ ಪರಿಪಾಠ ಅವರಲ್ಲಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಯುಕ್ತ ಯೋನಿ

ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಧುರ ಸುವಾಸನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ ಹೋಗದು. ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಯುಕ್ತ ಯೋನಿಗೆ ಕೃತಕ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿದಾಗ ಸಹಜ ಸುವಾಸನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೃತಕತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಹಜ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳೂ ನಾಶವಾಗಬಹುದು.

ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಗಾಗಿ ದದ್ದುಗಳೇಳಬಹುದು. ನವೆಯಾಗಬಹುದು. ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಅನವಶ್ಯಕ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಗಿ ಉಡುಪುಗಳು, ಅದರಲ್ಲೂ ನೈಲಾನಿನ ಉಡುಪುಗಳು ಯೋನಿಮುಖದಲ್ಲಿ ನವೆ, ಉರಿ, ನೋವುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಸಡಿಲವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ತಡೆಗಟ್ಟಿ :

ಒಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿಯೆಂದರೆ ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಗಳಂತೆ, ಯೋನಿಯೂ ಸಹ ಸ್ವಯಂ ದುರಸ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪೂರ್ವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ಯೋನಿ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯು ತನಗಾದ ಆಘಾತಗಳಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಯೋನಿ ಪರಿಸರ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯೋನಿಸ್ರಾವ ಬಣ್ಣರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸನಾರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸನೆಯೊಡನೆ, ಯೋನಿಸ್ರಾವದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ, ಅದು ಸೋಂಕಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಂಭೋಗ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯದು. ನಲಿವಿಗಿಂತ ನೋವನ್ನೇ ಅಧಿಕವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೂಡಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋನಿಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಯೋನಿವಾಸನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಇರುವಿಕೆ ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದಿರಬಹುದು. ಬಂದರೂ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನು ನೀಡದಿರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಯೋನಿ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಲಘುವಾಗಿ ಗಣಿಸಬಾರದು. ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದರಿಂದ ಜನನಾಂಗಗಳ ಉರಿಯೂತವಾಗಬಹುದು; ಗರ್ಭಸ್ರಾವಗಳಾಗಬಹುದು, ಪ್ರಸವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಜನನಾಂಗಗಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದರೆ ಸೋಂಕು ಬೇಗ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವೈರಸ್‌ಗಳು ಜನನಾಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹರ್ಪೆಸ್ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಜನನಾಂಗಗಳ ನರಹೊಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

ಬದಲಾವಣೆ :

ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉರಿಯಾಗಬಹುದು. ನೋವುಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೋಂಕೇ ಕಾರಣವಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಯೋನಿ ಒಣಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿರಬಹುದು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯು ತನ್ನ ಸಹಜ ತೇವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ *ಋತುಬಂಧ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಅವಧಿ*
★ *ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವಿಕೆ*
★ *ರಾಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಕೀಮೋಥೆರಪಿ)*
★ *ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ರೋಧಕ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ*
★ *ಖಿನ್ನತೆರೋಧಕ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ*
★ *ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನು ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕಗಳು*

ಋತುಬಂಧ (ಮೆನೋಪಾಸ್) ತಲೆದೋರಿರುವ ಮಹಿಳೆಯ ಯೋನಿ ಸದಾಕಾಲ ಒಣಗಿರಬಹುದು.

ಋತುಬಂಧ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ಋತುಬಂಧ ತಲೆದೋರಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ಒಣಗುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ, ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಯೋನಿ ಪದರಗಳು ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೃದುತ್ವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಭೋಗ ಯಾತನಾಮಯವಾಗಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

▲ *ಇವರು ದಿನನಿತ್ಯ ಯೋನಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕವಾದರೂ ಸರಿ, ಸ್ವರತಿ (ಮ್ಯಾಸ್ಟರ್ಬೇಶನ್) ಯ ಮೂಲಕವಾದರೂ ಸರಿ, ನಿರಂತರ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿದ್ದಾಗ ಒಣಗುವಿಕೆಯ ವೇಗ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.*

▲ *ನುಣುಪುಕಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ತೈಲ ಮಾಧ್ಯಮದ ನುಣುಪುಕಾರಗಳಿಗಿಂತ, ದ್ರವಮಾಧ್ಯಮದ ನುಣುಪುಕಾರಕಗಳು ಉತ್ತಮ.*

▲ *ಋತುಬಂಧದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮರುಪೂರೈಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು (ERT= ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರೀಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ) ಪಡೆಯಬಹುದು.*

▲ *ಯೋನಿ ಒಣಗಿರುವಾಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು (ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಳಸುವ ವಿಶೇಷ ಕಾಂಡೋಮುಗಳು - ಇವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಈಗ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ) ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಯೋನಿ ಉರಿ ಆಗದು.*

ಋತುಬಂಧವಾದಾಗ ಯೋನಿಯು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ವ್ಯಾಸ ಕಿರಿದಾಗಬಹುದು. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾಶಯ ಛೇದನ :

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದಾಗ ಯೋನಿಯನ್ನು ಹಾಗೇ ಉಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅನುಭವ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾಗೆ ಉಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಾಶಯ ಛೇದನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮೊದಲು, ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು

(೩೭ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ



ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

"ಮೇಡ್ ಟು ಆರ್ಡರ್" ಮಕ್ಕಳು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಒಡವೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಚಿನಿವಾರನ ಬಳಿ ಗಂಟೆ ಗಟ್ಟಲೆ ಅಥವಾ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಕುಳಿತು ತಮಗೆಂತಹ ಒಡವೆ ಬೇಕು ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಡವೆಯ ತೂಕ, ನಮೂನೆ, ಗಾತ್ರ, ಬಳಸಬೇಕಾದ ಮುತ್ತುರತ್ನಗಳು, ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣ, ಗುಣ ಸ್ವಭಾವ, ಹರಳುಗಳ ಜೋಡಣಾ ವಿನ್ಯಾಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಚರ್ಚಿಸಿದರೂ ಅವರಿಗೂ ತೃಪ್ತಿಯಾಗದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಾಡಿದ ಒಡವೆಯನ್ನು ಮನಃಪೂರ್ವ ಮೆಚ್ಚುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಮಾಡಿದ ನಂತರವೂ ಇದು ಹಾಗಿರಬೇಕಿತ್ತು, ಹೀಗಿರಬೇಕಿತ್ತು ಎಂದು ಆಕ್ಷೇಪಣೆಯನ್ನು ಎತ್ತುವವರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನ. ಕೆಲವರಂತು ಒಡವೆಯನ್ನೇ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿ, ಹೊಸದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಆಜ್ಞಾಪಿಸಬಹುದು.

ಇಂತಹ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ "ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಮಗುವನ್ನುಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಅವರ ಪಾಡು ಹೇಗಿರಬಹುದು ಊಹಿಸಿ!

ನಿಜಕ್ಕೂ "ಮೇಡ್ ಟು ಆರ್ಡರ್" ಮಗುವು ಸಾಧ್ಯವೆ?

ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಪುರಾವೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ಇಂತಹ ದಿನ ಬರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಧಾರವಿದೆ!

ತದ್ರೂಪಿ ಕುರಿಮರಿ ಡಾಲಿಯ ಬಿಸಿ ಆರಿ ತಣ್ಣಗಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಹೊಸ ವಿವಾದವನ್ನು ಸೃಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಕಾಗೋವಿನ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಡಾ। ರಿಚರ್ಡ್ ಸೀಡ್! ಇವರು ತಾವು ತದ್ರೂಪಿ ಮಾನವರನ್ನು ಸೃಜಿಸಲಿದ್ದೇವೆ" ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಹೆದರಿರುವ ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಹಾವನ್ನೇ ಎಸೆದಿದ್ದಾರೆ! ಸೀಡ್‌ರವರ ಹೇಳಿಕೆಯ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆಯೇ

ಅಮೆರಿಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕ್ಲಿಂಟನ್ ತದ್ರೂಪಿ ಮಾನವ ಸೃಜನೆಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿರುವ ಸುದ್ದಿ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಡಾ। ರಿಚರ್ಡ್ ಸೀಡ್, ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಾದರೂ ಫಲವಂತಿಕಾ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಬೋಸ್ಟನ್ನಿನ ನಾರ್ತ್ ಈಸ್ಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಅನುಭವ ಇವರಿಗಿದೆ. ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿರುವ ಪರಿಪಕ್ವ ಅರಿವು ಇವರ ಬೆನ್ನಿಗಿದೆ. ೧೯೮೫ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಅಮೆರಿಕದ "ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ದಿ ಅಮೆರಿಕನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್"ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಬರೆದಿರುವರು. ಈ ಪ್ರಬಂಧ ಒಂದು ನೂತನ ತಂತ್ರವಿಧಾನವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿತ್ತು. ಸಂತಾನ ಶಕ್ತ ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ಯುಗ್ಮಜವನ್ನು, ಸಂತಾನ ಅಶಕ್ತ ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ಮಾಡಿತ್ತು.

ಇಂತಹ ಸೀಡ್, ಈಗ ಸಂತಾನಹೀನ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಕರುಣಿಸಲು ತದ್ರೂಪಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಮುಂದೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳನ್ನು ಅಮೆರಿಕಾದ್ಯಂತ ತೆರೆಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ೯೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತದ್ರೂಪಿ ಮಾನವ ಸೃಜನೆಯ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲಿದ್ದಾರಂತೆ! ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲು ಆಗಲೇ ನಾಲ್ವರು ದಂಪತಿಗಳು ತುದಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದಾರಂತೆ!

ಮೇಡ್-ಟು-ಆರ್ಡರ್ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಡಾಲಿಯನ್ನು ಸೃಜಿಸಲು ೨೭೭ ಸಲ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ೨೯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆದವು. ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾತ್ರ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು. ಅದುವೇ ಡಾಲಿ! ಮೇಡ್-ಟು- ಆರ್ಡರ್ ಬಿಡಿ; ಇರುವ ಹಾಗೇ ತದ್ರೂಪಿಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಲೂ ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವೇ ಸರಿ! ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ। ಸೀಡ್.

ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತರ ನೀಡಬಲ್ಲದು!

○○○

ಕೂಸುಕಾಮ (ಪೀಡೋಫೀಲಿಯ) ಒಂದು ಅಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ. ಕೂಸುಕಾಮ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡಸರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇವರು ೧೫ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರನ್ನು ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಾಮವಾಂಛೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ದುರುಪಯೋಗ ಹುಡುಗರಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಂಧು-ಬಾಂಧವರಿಂದ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಹುಡುಗರಿಂದ ನಡೆಯಬಹುದು (ಶೇ.೫೦) ಕ್ರೆಶ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಹಾಸ್ಟಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ, ವಾರ್ಡನ್‌ಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಂದ ಈ ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆಯಬಹುದು.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೧,೫೦,೦೦೦ - ೨,೦೦,೦೦೦ ಕೂಸು ಕಾಮ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ೨,೦೦೦ - ೪,೦೦೦ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಸುಕಾಮದ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಅಸುನೀಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳು ತೀವ್ರ ಮನೋದೈಹಿಕ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಈ ಆಘಾತ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ವಿನಾಶಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು. ಹುಡುಗರು ನಾಚಿಕೆ, ಭಯ, ಅವಮಾನದಿಂದ ಯಾರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳದಿರ ಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೃತ್ಯದ ಅರಿವು ಇರದಿರಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ರಿಕ್ತತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಸಮಾಜ ವಿದ್ರೋಹಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೂಸುಕಾಮ ಅಪರೂಪ

ವೇನಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೆ.

ಆರ್ಥರ್ ಸಿ ಕ್ಲಾರ್ಕ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವವರಿಗೆಲ್ಲ ತುಂಬಾ ಚಿರಪರಿಚಿತ ಹೆಸರು. ಈತ ''೨೦೦೦: ಏಸ್ಪೇಸ್ ಒಡಿಸ್ಸಿ'' ಎಂಬ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಕಾದಂಬರಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ೮೦ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನವು ಸಾಧಿಸಿದ ಸಾಧನೆಗಳ ಮೂಲಸೂತ್ರಗಳು ಇವನ ಕಲ್ಪನಾಮೂಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬಂದಿದ್ದವು.

ಕ್ಲಾರ್ಕ್ ಸುಮಾರು ೪೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಶ್ರೀಲಂಕಾದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಆತನಿಗೆ ೮೦ ವರ್ಷ. ಶ್ರೀಲಂಕದ ಅತಿಗಣ್ಯ ಅತಿಥಿ ಈತ. ಶ್ರೀಲಂಕ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಕರಮುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ಪ್ರಥಮ ವಿದೇಶೀಯ. ಈತ ಕೊಲಂಬೋವಿನ ಮರತುವ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಚಾನ್ಸಲರ್ ಸಹ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಈತನ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಬ್ರಿಟನ್ ರಾಣಿಯವರು ಈತನಿಗೆ ಈ ವರ್ಷ ''ನೈಟ್‌ಹುಡ್'' ಪದವಿ ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದರು.

ಇಂತಹ ಕ್ಲಾರ್ಕ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಲಂಡನ್ನಿನ 'ಸಂಡೇ ಮಿರರ್' ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಒಂದು ಸಂದರ್ಶನ ನೀಡಿದ್ದು, ಅದು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆತ ತಾನು ೪೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಶ್ರೀಲಂಕದಲ್ಲಿ ಕೂಸುಕಾಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಈತ ತಾನು ಹರಯಕ್ಕೆ ಬಂದ ಹುಡುಗರೊಡನೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಮಕೇಳಿ ನಡೆಸಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗ ವಹಿಸಲು ಹುಡುಗರನ್ನು ಈತ ಹಣದ ಆಮಿಷ ಒಡ್ಡಿ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಒಂದು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ನಿನ್ನ ಗೆಳೆಯರು ಯಾರಾದರಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನೂ ಕರೆದು ತಾ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಈತ ಸ್ಥಳೀಯ ''ಸರ್ಫರ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಲೈಫ್ ಸೇವರ್ಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ನಿನ'' ಪೇಟ್ರನ್ ಆಗಿದ್ದ ಕಾರಣ ಹುಡುಗರ ಪರಿಚಯ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಹುಡುಗರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಡವರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವನ್ನು ನೀಡುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದನು ಆರ್ಥರ್ ಸಿ ಕ್ಲಾರ್ಕ್.

''ಕೂಸುಕಾಮದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗದು. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವರಿಗೆ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲವೆಂದ ಮೇಲೆ ಇತರರು ಏಕೆ ಹುಯಿಲೆಬ್ಬಿಸಬೇಕು?'' ಎಂದು ವಾದಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ರೀತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೂಸುಕಾಮಿಗಳು ವಾದಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಲಾರ್ಕ್ ಹರಯವಿನ್ನೂ ಬಂದಿರದ ಹುಡುಗರೊಡನೆಯೂ ಸಂಗ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ಆಫ್ರಿಕದ ಹೈಟಿ, ಶ್ರೀಲಂಕ, ಬರ್ಮ, ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್, ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳು ಕೂಸು ಕಾಮಕ್ಕೆ ಕುಖ್ಯಾತವಾಗಿವೆ. ಶ್ರೀಲಂಕದಲ್ಲಿಯೇ ಸುಮಾರು ೨೮,೦೦೦ ಹುಡುಗರು ಈ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು.

ಇವರ ಗಿರಾಕಿಗಳು ವಿದೇಶೀಯರು. ಕೂಸುಕಾಮ ತಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆ ಇದ್ದಂತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಶ್ರೀಲಂಕ ಸರ್ಕಾರ ೧೯೯೫ರಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿತು. ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಿಗೆ ೧೦ ವರ್ಷ ಶಿಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಚಾವಟಿ ಏಟನ್ನು ವಿಧಿಸಿತು. ಕೂಸು ಕಾಮದಂತಹ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ೭-೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿತು. ಆದರೆ ಕಾನೂನು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಿತೇ ಹೊರತು ಜಾರಿಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಇದುವರೆಗೂ ಕೇವಲ ಓರ್ವ ಬೆಲ್ಜಿಯನ್ ಪ್ರಜೆಗೆ ೨ ವರ್ಷ ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಿದೆ.

ಈಗ ಸ್ವಯಂ ಕ್ಲಾರ್ಕ್ ತಾನು ಕೂಸುಕಾಮಿ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೆಯಿತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈತನನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಲಂಕದಲ್ಲಿರುವ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳು ವಾದಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಈಗ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವದ ಜನತೆ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಶ್ರೀಲಂಕದಿಂದ ಸರ್ಕಾರ ಕ್ಲಾರ್ಕ್‌ಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದೆ ಎಂಬುದು. ಎರಡನೆಯದು ನೈಟ್‌ಹುಡ್ ಪದವಿಯನ್ನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಪ್ರಧಾನಿಸಬಹುದೆ ಎಂಬುದು. ಕಾದು ನೋಡೋಣ. ■

೩೫ನೇ ಪುಟದಿಂದ

ಜನನಾಂಗ ಪರಿಸರ

ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅನವಶ್ಯ ತೊಡಕುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

೧) ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಯೋನಿ ಉರಿಯೂತ :

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋನಿಸ್ರಾವ ಕಂದುಬಣ್ಣ ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಳೆಯಬಹುದು. ಕೆಟ್ಟನಾತ ಅಥವಾ ಕೊಳೆತ ಮೀನಿನ ವಾಸನೆ ಹೊರಡಬಹುದು. ನವೆ ಹಾಗೂ ಉರಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಮೆಟ್ರನಿಡಜೋಲ್ ಅಥವಾ ಕ್ಲಿಂಡಾಮೈಸಿನ್‌ನನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಕೊಡಬಹುದು.

೨) ಯೀಸ್ಟ್ ಸೋಂಕು :

ವಾಸನೆರಹಿತ ಮೊಸರಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಗಿರುವ ಸ್ರಾವ . ನವೆಯಿರಬಹುದು. ಕ್ಯಾಂಡಿಡ ಎಂಬ ಶಿಲೀಂದ್ರದ ಸೋಂಕು ಇದು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಸೋಂಕಿನ ಮಟ್ಟ ನೋಡಿ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

೩. ಟ್ರೈಕೋಮೊನಾಸ್ ಸೋಂಕು :

ಟ್ರೈಕೋಮೊನಾಸ್ ಒಂದು ಆದಿ ಜೀವಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸ್ರಾವವು ನೊರೆನೊರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ-ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ನವೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಕಷ್ಟ. ಸಂಭೋಗ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಮೆಟ್ರನಿಡಜೋಲ್ ಔಷಧವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೂ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೂ ಬರೆದು ಕೊಡಬಹುದು.

೪) ಹರ್ಪೆಸ್ ಸೋಂಕು :

ಇದೊಂದು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ. ನವೆ, ಗುಳ್ಳೆ ಗಾಯಗಳು ಯೋನಿಮುಖದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಗುಣವಾಗುವುದು ತಡ. ಏಸೈಕ್ಲೊವಿರ್ ಔಷಧ ಸೇವನೆ, ಔಷಧ ಲೇಪನ ಶಮನವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು.

೫.) ಪ್ಯಾಪಿಲ್ಲೋಮ ವೈರಸ್ :

ಇದೂ ಸಹ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ರೋಗ. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ನರಹೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಸಂಭೋಗ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಉರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಇವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಾನವ ಪ್ಯಾಪಿಲೋಮ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಗರ್ಭಕೊರಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. □

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ತೊನ್ನು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ

ಹೊಸವರ್ಷದ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ತೊನ್ನು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ' ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಜನರಲ್ಲಿ ತೊನ್ನಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಲೇಖನವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರ ರೇಪ್,.... ರೇಪ್..... ಲೇಖನ ಮತ್ತು 'ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು'' ಇವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಲೇಖನಗಳಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿವೆ. ಎರಡನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿರುವ ಈ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ರುದ್ರಗೌಡ ಎಸ್.

ಪೋಲೀಸ್‌ಗೌಡ್ರ ಇಂಗಳಗೊಂದಿ

ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಜನವರಿ ೯೮ರ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ನಾವು ಮನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆದವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಜೀವನಾಡಿಯವರಿಗೂ. ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳು.

ಮೋಹನ ಧನ್ವಂತರಿ ರಂಜೋಳ

ಬೆವರು ದುರ್ಗಂಧದಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಜನವರಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದ ಬೆವರಿನ ದುರ್ಗಂಧದಿಂದ ದೂರವಿರಿ ಲೇಖನ ಬೆವರಿನಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಸಿತು. ಬೆವರು ಸಹಜವಾದರೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರಿತರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಈ ಬರಹದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿತು

ಉಮಾ ಭದ್ರಾವತಿ

ಹಸುಗೂಸಿನ ಜೀವ ಹಿಂಡುವ ಹೈಪೋಥರ್ಮಿಯಾ

ಹಸುಗೂಸಿನ ಜೀವ ಹಿಂಡುವ ಹೈಪೋಥರ್ಮಿಯಾ ಬರಹ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮೂಲತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೈಪೋಥರ್ಮಿಯಾ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಲಂತೂ ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಡು ಹೇಳತೀರದು.

ಎಸ್.ಎಸ್.ಪಾಟೀಲ ಗುಳೆದಗುಡ್ಡ

"ಅಮೆರಿಕನ್ ಬಯೋಗ್ರಾಫಿಕಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ"

''ಅಮೆರಿಕನ್ ಬಯೋಗ್ರಾಫಿಕಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಗಣ್ಯವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ''ಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಕನ್ನಡಿಗರು ಇದುವರೆಗೆ ಇಬ್ಬರೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂದು ಫೆಬ್ರವರಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದೆ.

ಆದರೆ - ೧೯೯೮ರ ಸಾಲಿಗೆ ಡಾ.ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ ಅಮೆರಿಕನ್ ಬಯೋಗ್ರಾಫಿಕಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಗಣ್ಯವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆಂಬ ವಿಷಯ ತಡವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂವರು ಕನ್ನಡಿಗರು, ಈ ಮಾನ್ಯತೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿರುವರೆಂದು ತಿಳಿಸಲು ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತೇವೆ.

STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWS PAPER

JEEVANAADI

FORM-IV

(See rule 8)

1.	Place of Publicaion ;	- BANGALORE, KARNATAKA STATE
2.	Periodicity of its publication ;	- Monthly
3.	Printers name ;	- ADANAGOUDA T. PATIL DIKSOOCHI PRINTERS No. 97, West of Chord Road, 3rd Stage, 2nd Block, Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079.
4.	Whether citizen of India ; (If foreigner, state of country of origin)	- Yes -
5.	Editors Name Whether citizen of India (If foreigner, state of country of origin) Address :	- ADANAGOUDA T. PATIL - Yes - 940, 8th 'B' main, 3rd Stage, 3rd Block Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079.
6.	Name and Address of individuals who own the News Paper and Partners or shareholders holding more than one percent of the total capital	- ADANAGOUDA T. PATIL, 940, 8th 'B' main, 3rd Block,3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079. - OWNED BY INDIVIDUAL ADANAGOUDA T. PATIL

I, ADANAGOUDA T. PATIL hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

BANGALORE
DATE : 1.3.1998

Sd/-
ADANAGOUDA T. PATIL

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರ ಹಾಗಲಕಾಯಿ

ಫೆಬ್ರವರಿ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಎರಡು ರೀತಿಯ ಮುಖಪುಟ ನೋಡಿದಾಗ ಏನೋ ಹೊಸತನ ತುಂಬಿದೆಯೆಂದೆನಿಸಿತು.

ಇದರಲ್ಲಿಯ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿನ 'ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರ ಹಾಗಲಕಾಯಿ' ಎಂಬ ಲೇಖನ ಓದಿ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಹಾಗಲಕಾಯಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವೆಂದು, ಉದರದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸಹ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಈ ಲೇಖನದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸದಾ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇನೆ.

ವೀರೇಂದ್ರಕುಮಾರ ಪಾಟೀಲ ನಾಲತವಾಡ

ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಗಳ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಫೆಬ್ರವರಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಗಳ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯ. ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಎ. ಚಿತಕೋಟಿ ಜಮಗಾ

ಧನುರ್ವಾಯು

ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು ಅವರ 'ಧನುರ್ವಾಯು ಕಾಯಿಲೆ' ಲೇಖನ ಓದಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದೆವು. ಧನುರ್ವಾಯು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ? ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು? ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಯಾವ ರೀತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ವಂದನೆಗಳು

ಆಂಜನೇಯ ಧನ್ವಂತ್ರಿ ರಂಜೋಳ

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧವಾಗಿರಬೇಕೆ ?

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಅವರ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧ' ಬರಹ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಆರ್ಥಿಕ ಅನಾನುಕೂಲತೆಯಿಂದ ಜಿಗುಪ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಸಾವು ಬಯಸುವುದು ಅಪರಾಧವೆನ್ನುವುದು ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಬದುಕಲು ಅಶಕ್ತ - ಅಸಹಾಯಕತೆಗೆ ಗುರಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯ ಸಾವನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಸಹಜ. ಬಡತನ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಕೋಲೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾವಿನ ದಾರಿ ತುಳಿಯುವುದು ತಪ್ಪಾದರೂ ಬದುಕಿ ಬಾಳುವ ವಾತಾವರಣವೇ ಶೂನ್ಯವಾದಾಗ ಮಾಡುವುದೆಂತು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಒಳ-ಹೊರ ನೋಟವನ್ನು ತುಂಬಾ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಲೇಖನ ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸುವಂತಿದೆ.

ಸಿ.ಕೆ. ದಯಾನಂದ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

'ಜೀವನಾಡಿ'

ನಿತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ 'ಜೀವನಾಡಿ' ತುಂಬಾ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನಗಳು, ಔಷಧಗಳ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಯಾಗಿದೆ. ಪತ್ರಿಕೆಯು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರಶಂಸನೀಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಚ ಬಳೆಯಲಿ ಜಾಲೀಹಾಳ

ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆ ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಅನಾರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮನೋವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ವೈಚಾರಿಕ ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಅಭಿನಂದನೀಯ. ಹೀಗೇ ಬರಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುವೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ. ದಯವಿಟ್ಟು ಅಶ್ಲೀಲವೆನಿಸುವಂತಹ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಡಿ. ಕೆಲವು ಲೇಖನಗಳೇನೋ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ಅಸಹ್ಯ ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

ಬಿ.ಜಿ.ಎಸ್.ಮಂಜುಳಾ ಚನ್ನಗಿರಿ

ಗಜಗಮನೆಯ ಗೋಳು

'ಗಜಗಮನೆಯ ಗೋಳು' ಲೇಖನ ಓದಿದಾಗ ನಗು ತರಿಸಿದರೂ ಅವಳ ಸ್ಥಿತಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅಯ್ಯೋ ಎನಿಸಿತು. ದೈಹಿಕ ಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ವಿರೋಧಾಭಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಧಿಕ ಭಾರದ ದೇಹ ಕಾಪಾಡುವುದೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯ ಕೆಲಸ. ಇದೊಂದು ವಿಸ್ಮಯ ಮೂಡಿಸುವ ಲೇಖನ.

ಬಿ.ಬಿ. ತೊರ್ವಿ ಚಿಮ್ಮನಕಟ್ಟಿ

ಹಾಗಲಕಾಯಿ

ಫೆಬ್ರವರಿ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಷಯವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮಾನವನಿಗೆ ನಾಡಿಗಳು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವೊ ಅದೇ ರೀತಿ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಪತ್ರಿಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಓದಲೇಬೇಕಾದದ್ದು.

ಹಲವಾರು ಜನರು 'ಹಾಗಲಕಾಯಿ' ಕಹಿ ಎಂದು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಮಹತ್ವ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಎಸ್.ಪಿ. ನೇಗಿಗೌಡ ಬ್ಯಾಡಗಿ

ಓದುಗರ ಗಮನಕ್ಕೆ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪತ್ರಿಕಾ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಡದ ಕೆಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಖೊಟ್ಟಿ ರಶೀದಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಪತ್ರಿಕೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಹಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಹಣ ಪಡೆದು ಚಂದಾದಾರರನ್ನಾಗಿಸಲು ನಾವು ಯಾರಿಗೂ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಮೋಸದ ಕೆಲಸ. ಚಂದಾದಾರರಾಗುವವರು ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಮನಿಯಾರ್ಡರ್ ಅಥವಾ ಡಿ.ಡಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಖುದ್ದಾಗಿ ಬಂದು ಹಣ ನೀಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಚಂದಾದಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕಾರಣ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ, ನಕಲಿ ಮುದ್ರಿತ ರಶೀದಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಚಂದಾ ಹಣ ಕೇಳಿದರೆ ಕೊಡಕೂಡದು.

ಪ್ರಸರಣಾಧಿಕಾರಿ

'ಜೀವನಾಡಿ'
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಹಣ ರೂ.೧೨೦
ಈ ಹಣವನ್ನು ಡಿ.ಡಿ. ಅಥವಾ ಮನಿಯಾರ್ಡರ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.